ദിവ്യബോധനം ഗ്രന്ഥാവലി – 10

ജീവിതപാതയിൽ

(ക്രിസ്തീയ കൗൺസലിംഗിന് ഒരു ആമുഖം)

ഫാ. ഡോ. ഒ. തോമസ്

ദിവ്യബോധനം പബ്ലിക്കേഷൻസ്

ഓർത്തഡോക്സ് സെമിനാരി

കോട്ടയം – 686 001

വില: 50.00

Malayalam

JEEVITHA PATHAYIL
(An Introduction to Christian Counselling)

Fr. O. Thomas M. A., B. D., M. Th., D. Th.

Published by : Divyabodhanam Publications,
Sophia Centre, Orthodox Seminary,
P.B. 98, Kottayam.

First Published : March 1986

Sixth Edition : May 2015

No. of Copies : 2000

Printed at : Sophia Print House, Kottayam

Price: **Rs. 50.00**

പ്രസ്താവന

സഭാംഗങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഓർത്തഡോക്സ് വൈദിക സെമിനാരി അവതരിപ്പിക്കുന്ന ഒരു വിശ്വാസ പരിശീലനപദ്ധതിയാണ് ദിവ്യബോധനം. കഴിവും താൽപര്യവുമുള്ള ആർക്കും സ്ത്രീപുരുഷ ഭേദമെന്യേ ഈ പദ്ധതിയിൽ ചേരാം.

സഭയുടെ വിശ്വാസം അറിയുന്നതിനും പുലർത്തുന്നതിനും അടുത്ത തലമുറയ്ക്കു പകർന്നുകൊടുക്കുന്നതിനുമുള്ള ചുമതല വൈദികർക്കു മാത്രമുള്ളതല്ല. സഭ മുഴുവന്റെയും കൂടിയുള്ള ഉത്തരവാദിത്വമാണിത്. അത്മായക്കാരായ സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷന്മാർക്കും വളരെ വലിയ പങ്കാണുള്ളത്, ഈ ചുമതല കാര്യക്ഷമമായി നിർവഹിക്കുന്നതിൽ.

യുക്തിചിന്തയുടെ ഈ കാലയളവിൽ സത്യവിശ്വാസം നിലനിർത്തണമെങ്കിൽ, ആരാധനയിലും സത്യത്തിലും സ്നേഹത്തിലും അധിഷ്ഠിതമായ ഓർത്തഡോക്സ് വിശ്വാസത്തെ ബുദ്ധിപരമായിക്കൂടെ സ്വായത്തമാക്കേണ്ടുന്നയാവശ്യം സഭാംഗങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കുമുണ്ട്.

പ്രത്യേകിച്ചും സണ്ടേസ്കൂൾ അദ്ധ്യാപകർ, മർത്തമറിയം സമാജ പ്രവർത്തകർ, യുവജന പ്രസ്ഥാനത്തിലും വിദ്യാർത്ഥി പ്രസ്ഥാനത്തിലും നേതൃത്വം നൽകുന്നവർ, മുതലായ നേതൃത്വ നിരയിലുള്ള അത്മായർക്ക് വിശ്വാസപഠനം പ്രത്യേകമായി ആവശ്യമാണ്.

ഭക്തിയോടും വിശ്വാസത്തോടുംകൂടിയുള്ള സത്യാരാധനയും ക്രിസ്തുവിന്റെ മനുഷ്യസ്നേഹത്തിന്റെ മൂർത്തീകരണവുമാണ് സഭയുടെ രണ്ടു പ്രധാന ചുമതലകൾ. ഇവ രണ്ടും ശരിയായി നിർവഹിക്കണമെങ്കിൽ സഭാപാരമ്പര്യത്തിലെ ഗാഢമായ ഉപരിജ്ഞാനത്തിന്റെ താഴ്ന്ന പടികളിലേക്കെങ്കിലും വിശ്വാസികൾ കടന്നുവരാതെ, വിശ്വാസകാര്യങ്ങൾ വൈദികർക്കു മാത്രമായി വിട്ടുകൊടുക്കുന്നതു ഓർത്തഡോക്സ് പാരമ്പര്യത്തിനു നിരക്കാത്തതാണ്. മൂറോനഭിഷേകംമൂലം പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ പ്രാപിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാ സത്യവിശ്വാസികൾക്കും, ആരാധനയിലും മനുഷ്യസേവനത്തിലും കൂടിയുള്ള തങ്ങളുടെ ക്രിസ്തീയ ധർമനിർവ്വഹണത്തിന് ഈ പദ്ധതി സഹായകമായിത്തീരട്ടെ. ദൈവത്തിന്റെ പരിശുദ്ധാത്മാവ് നമ്മുടെ സ്നേഹം നിറഞ്ഞ ജനങ്ങളെ തന്റെ പ്രത്യേക കരുണയാൽ കടാക്ഷിച്ച് അവർക്കു ദിവ്യബോധനം നൽകാൻ ഈ പദ്ധതി ഉപയോഗിക്കുമാറാകട്ടെ.

ഡോ. യൂഹാനോൻ മാർ ദീയസ്ക്കോറോസ് മെത്രാപ്പോലീത്താ

സ്വർഗ്ഗാരോഹണ പെരുന്നാൾ 2015 (പ്രസിഡന്റ്, ദിവ്യബോധനം)

പഴയസെമിനാരി

ആമുഖം

'ജീവിതപാതയിൽ' എഴുതിത്തീർക്കുവാൻ ഇടയാക്കിയ ദൈവ കൃപയ്ക്കു സ്തോത്രം ചെയ്യുന്നു.

'ജീവിതപാതയിലെ' പ്രശ്നങ്ങൾക്കെല്ലാം മനശ്ശാസ്ത്രം പരിഹാരം തരും എന്ന ചിന്ത വ്യാമോഹം. അതേസമയം 'ദൈവമക്കൾക്കു' മന ശ്ശാസ്ത്രപഠനം ആവശ്യമേ ഇല്ല എന്ന ചിന്ത യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾക്കു നിര ക്കാത്തതും.

കൗൺസലിംഗിൽ പരിശീലനം നേടുന്നവരെ മാത്രം ഉദ്ദേശിച്ചെഴുതി യതല്ല ഇതിലെ പാഠങ്ങൾ. വ്യക്തിത്വത്തെ സ്വയം വിശകലനം ചെയ്യു വാനും പ്രായോഗികജീവിതത്തിൽ മറ്റുള്ളവർക്കു സഹായമായി വ്യക്തി ബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും ഉപകരിക്കണമെന്ന നിലയിൽ എല്ലാ വർക്കുമായിട്ടാണ് ഇത് എഴുതിയിട്ടുള്ളത്. കൗൺസലിംഗിൽ പ്രത്യേക പരിശീലനം നേടുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ റോബർട്ട് കാർക്കഫിന്റെ (UNIT II) മാതൃക ഒന്നുകൂടി വിശദമായി മനസ്സിലാക്കണം. ആമുഖം മാത്രമേ ഇതിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ളു.

ബുദ്ധിപരമായ അറിവു നേടുന്നതിനുപരി, വ്യക്തിത്വത്തെ സ്വയം പരി ശോധനാവിധേയമാക്കുവാൻ ഇതിലെ ഉള്ളടക്കം സഹായിച്ചാൽ ഏറെ നന്ന്.

ഇതിന്റെ കൈയെഴുത്തുപ്രതി പരിശോധിച്ചു നിർദ്ദേശങ്ങൾ തന്ന അഭി വന്ദ്യ മാത്യൂസ് മാർ ബർന്നബാസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായോടും ബഹു. ജോഷ്വാ അച്ചനോടും സ്നേഹപൂർവ്വമായ നിർബന്ധം മൂലം ഇതു പൂർത്തിയാക്കുവാൻ പ്രേരണ നൽകിയ ബഹു. സി. സി. ചെറിയാനച്ച നോടും ഞാൻ പ്രത്യേകം കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഫാ. ഒ. തോമസ്

ഉയിർപ്പു പെരുനാൾ
30 – 3 – 1986.

പ്രസാധകക്കുറിപ്പ്

ദിവ്യബോധനം പഠനപദ്ധതിയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച 'ജീവിതപാതയിൽ' എന്ന പുസ്തകം പുനഃപ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയാണ്.

ദിവ്യബോധനം പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി നിർലോപമായ അനുഗ്രഹാശിസ്സുകൾ നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ രക്ഷാധികാരി കൂടിയായ പ. മോറാൻ മാർ ബസ്സേലിയോസ് മാർത്തോമാ പൗലോസ് ദ്വിതീയൻ കാതോലിക്കാബാവാ തിരുമേനിയോടുള്ള വിധേയത്വവും ആദരവും വിനയപുരസ്സരം സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഈ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് മേൽനോട്ടം വഹിക്കുന്നത് പ്രസ്ഥാനം പ്രസിഡന്റ് അഭി. ഡോ. യൂഹാനോൻ മാർ ദീയസ്ക്കോറോസ് മെത്രാപ്പോലീത്താ, സെമിനാരി പ്രിൻസിപ്പൽ റവ. ഡോ. ഒ. തോമസ്, ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. റ്റി. ജെ. ജോഷ്വാ, രജിസ്ട്രാർ റവ. ഫാ. ഡോ. നൈനാൻ കെ. ജോർജ്ജ്, സെൻട്രൽ ഓർഗനൈസർ പ്രൊഫ. ഡോ. വർഗ്ഗീസ് മാത്യു എന്നിവരടങ്ങുന്ന ദിവ്യബോധനം കേന്ദ്രകമ്മറ്റിയാണ്.

വൈദിക സെമിനാരിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്തിവരുന്ന ഈ പദ്ധതിയുടെ പഠനനിലവാരത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം സെമിനാരി ഫാക്കൽറ്റിയിൽ നിക്ഷിപ്തമാണ്. പ്രാദേശികതലത്തിലും യൂണിറ്റു തലത്തിലും അദ്ധ്യാപകരും സംഘാടകരും ഈ പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ നടത്തിപ്പിൽ അക്ഷീണം പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. അവർക്കെല്ലാം പ്രത്യേകം നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ അച്ചടി ഭംഗിയായി നിർവ്വഹിച്ച സോഫിയാ പ്രിന്റ് ഹൗസിനും നന്ദി.

സർവ്വോപരി സകല നന്മകൾക്കും കാരണഭൂതനായ സർവ്വശക്തനായ ദൈവത്തിനു സ്തുതി അർപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഈ ഗ്രന്ഥം ദിവ്യബോധനം ഗ്രന്ഥാവലിയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു.

ദിവ്യബോധനം കേന്ദ്രകമ്മറ്റിക്കു വേണ്ടി

ഫാ. ഡോ. നൈനാൻ കെ. ജോർജ്ജ്
(രജിസ്ട്രാർ)

സ്വർഗ്ഗാരോഹണ പെരുന്നാൾ 2015
പഴയസെമിനാരി

ഉള്ളടക്കം

യൂണിറ്റ് 3

കൗൺസലിംഗ് പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിൽ

യൂണിറ്റ് 4

പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതികരണങ്ങളും

യൂണിറ്റ് 1

മനഃശാസ്ത്രവും കൗൺസലിംഗും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം

പാഠം 1

മനഃശാസ്ത്രം – ഒരു നിർവചനം

❑ നിർവചനം ❑ മനഃശാസ്ത്രം ശാസ്ത്രീയപഠനമോ? ❑ മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ വിവിധ ശാഖകളും കൗൺസലിംഗും ❑ ചികിത്സാമനഃശാസ്ത്രം ❑ പരീക്ഷണ മനഃശാസ്ത്രം ❑ വളർച്ചാ മനഃശാസ്ത്രം ❑ അസാമാന്യ മനഃശാസ്ത്രം ❑ സാമൂഹ്യ മനഃശാസ്ത്രം ❑ വിദ്യാഭ്യാസ മനഃശാസ്ത്രം ❑ വ്യാവസായിക മനഃശാസ്ത്രം.

മനുഷ്യമനസ്സിന്റെ നിഗൂഢതയെക്കുറിച്ചു, നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കു മുൻപുതന്നെ മനുഷ്യൻ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചിരുന്നു. എങ്ങനെ അത് സാധിക്കുമെന്നുള്ളതിന് ഒരു മറുപടിയാണ് ആധുനിക മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ വളർച്ചയിൽ കാണുന്നത്.

നിർവചനം

മനഃശാസ്ത്രത്തിനു തുല്യമായ ഇംഗ്ലീഷിലെ പദം psychology എന്നാണ്. ഈ പദം ഗ്രീക്കു ഭാഷയിലെ psyche യും logos ഉം കൂടിച്ചേർന്നുണ്ടായിട്ടുള്ളതാണ്. psyche എന്ന വാക്കിന് ആത്മാവ് എന്നും മനസ്സ് എന്നും രണ്ടു വിധത്തിൽ അർത്ഥം കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. ഇവിടെ മനസ്സെന്നുള്ളതാണു സ്വീകാര്യം. അപ്പോൾ മനസ്സ് എന്നു വെച്ചാൽ എന്ത് എന്ന ചോദ്യം ഉദിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രീയമായ പഠനമാകണമെങ്കിൽ വസ്തുനിഷ്ഠമായിട്ടുള്ള അന്വേഷണം സാദ്ധ്യമാകണം. നിരീക്ഷണപരീക്ഷണങ്ങളും അതിൽനിന്നുദ്ഭവിക്കുന്ന സിദ്ധാന്തങ്ങളും ആവിർഭവിപ്പിക്കുവാൻ ശാസ്ത്രത്തിനു കഴിഞ്ഞേ മതിയാകൂ. തന്നെയുമല്ല ഫലപ്രാപ്തിയെക്കുറിച്ചു മുൻകൂട്ടി നിർണയിക്കുവാനും ശാസ്ത്രത്തിനു സാധിക്കേണ്ടതാണ്.

മനസ്സെന്ന പ്രതിഭാസത്തെ ഇത്തരത്തിൽ എങ്ങനെ ശാസ്ത്രീയമായി അപഗ്രഥിക്കാനാവും? അതിനാൽ ഒരു കൂട്ടം ചിന്തകന്മാർ മനഃശാസ്ത്രമെന്നാൽ മനുഷ്യന്റെ ബോധാവസ്ഥയെക്കുറിച്ചു പഠിക്കുന്ന ഒന്നാണെന്നു

വാദിക്കുകയുണ്ടായി. ഇവിടെയും ഒന്നു രണ്ടു പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്. മനുഷ്യനുള്ളതുപോലെ ബോധാവസ്ഥ മൃഗങ്ങൾക്കുണ്ടോ? അതേസമയം മൃഗങ്ങളിൽ നടത്തിയിട്ടുള്ള അനേക പരീക്ഷണങ്ങൾ മനഃശാസ്ത്രമെന്ന വിജ്ഞാനശാഖയെ പരിപോഷിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. തന്നെയുമല്ല, ബോധാവസ്ഥയല്ല അബോധാവസ്ഥയാണു മനുഷ്യന്റെ പെരുമാറ്റങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതെന്ന് ആധുനിക മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവെന്നറിയപ്പെടുന്ന സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയ്ഡ് സിദ്ധാന്തിക്കുകയുണ്ടായി. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ പൊതുവെ സ്വീകാര്യമായ ഒരു നിർവചനം മനഃശാസ്ത്രത്തിനു കൊടുക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്: 'മനുഷ്യന്റേയും മൃഗങ്ങളുടേയും പെരുമാറ്റരീതികളെക്കുറിച്ചു (behaviour) ശാസ്ത്രീയമായ പഠനമാണു മനഃശാസ്ത്രമെന്നു പൊതുവെ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നു.

പെരുമാറ്റരീതി എന്നാലെന്താണ്?

പെരുമാറ്റരീതിയെക്കുറിച്ചു മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പല വിശദീകരണങ്ങളും നൽകുന്നുണ്ട്. ചുരുക്കമായി പറഞ്ഞാൽ പെരുമാറ്റത്തിനു രണ്ട് അടിസ്ഥാനങ്ങളുണ്ട്. ബാഹ്യവും ആന്തരികവും. ബാഹ്യമെന്നു സൂചിപ്പിക്കുന്നതു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക അവയവങ്ങളുടേയും നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെയൊക്കെയും പ്രവർത്തനമാണ്. ആന്തരികം എന്നതു മനുഷ്യന്റെ ചിന്താസരണികളെയും വൈകാരികാനുഭവങ്ങളെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണ്. ഇവ തമ്മിൽ പരസ്പരം കെട്ടുപിണഞ്ഞു കിടക്കുന്നു. വികാര വിചാരങ്ങൾ മറ്റൊരാൾക്ക് അതുപോലെ ദർശിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ലെങ്കിലും അതിൽനിന്ന് ഉദ്ഭൂതമാകുന്ന പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്ന് അവയെപ്പറ്റി പഠിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഉദാഹരണത്തിനു ദുഃഖിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരുവൻ തനിക്കു ദുഃഖമുണ്ടെന്നു പറയാതെതന്നെ അയാളുടെ മുഖഭാവത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണു മനഃശാസ്ത്രത്തെ പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ പഠനം എന്ന നിലയിൽ നിർവചിക്കപ്പെടുന്നത്. മൃഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റരീതി മനഃശാസ്ത്രപഠനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മൃഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റരീതിയിൽ നിന്നും മനുഷ്യന്റെ മാനസിക വ്യാപാരങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച പലതും ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണു മനുഷ്യന്റെയും മൃഗങ്ങളുടെയും പെരുമാറ്റരീതികളെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനമാണു മനഃശാസ്ത്രമെന്നു പ്രത്യേകം എടുത്തുപറഞ്ഞത്.

മനഃശാസ്ത്രം ശാസ്ത്രീയപഠനമോ?

ശാസ്ത്രീയമായ പഠനമെന്നു മുകളിൽ വിശേഷിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അതിന്റെ പരിമിതിയെക്കുറിച്ചുകൂടി നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. രസതന്ത്രം, ഊർജതന്ത്രം തുടങ്ങിയവയ്ക്കു തുല്യമായ നിലയിൽ നിരീക്ഷണ പരീക്ഷണങ്ങൾ മനഃശാസ്ത്രപഠനത്തിൽ സാദ്ധ്യമാവുകയില്ല.

മനുഷ്യമനസ്സിന്റെ പെരുമാറ്റങ്ങൾ സങ്കീർണ്ണമെന്നതുപോലെ വൈവിദ്ധ്യമാർന്നതുമാണ്. അതുപോലെതന്നെ പെരുമാറ്റങ്ങൾക്കു ജീവശാസ്ത്രപരവും സാമൂഹികവുമായ അടിസ്ഥാനങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നുള്ളതും പ്രത്യേകം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. നിരീക്ഷിക്കുക, ചില നിഗമനങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരുക, ആ നിഗമനങ്ങൾ ശരിയോ തെറ്റോ എന്നു തെളിയിക്കുക - ഇതാണു ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പഠനരീതി. ഈ രീതി മനഃശാസ്ത്രത്തിലും അവലംബിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒരു ഉദാഹരണം പറഞ്ഞാൽ, തെരുവിന്റെ മക്കളായി വളരുന്നവരിൽ സാമൂഹ്യവിരുദ്ധവാസന വളരെയധികമായി കാണപ്പെടുന്നു. നിരീക്ഷണ പരീക്ഷണങ്ങളിൽക്കൂടി ചില നിഗമനങ്ങളിലെത്തിച്ചേരുവാൻ മനഃശാസ്ത്രപഠനത്തിനു സാദ്ധ്യമായിട്ടുണ്ട്. ശാസ്ത്രീയമായ പഠനംകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് ഈ അന്വേഷണരീതി അവലംബിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ്.

മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ വിവിധ ശാഖകളും കൗൺസലിംഗും

ആനുകാലിക പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ മാത്രം വായിക്കുന്നവർ മനഃശാസ്ത്രമെന്നാൽ യുവതീയുവാക്കളുടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളോ ദാമ്പത്യജീവിതത്തിലെ ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങളോ ഒക്കെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ഒന്നായിട്ടാണു മനസ്സിലാക്കുന്നത്. ഒരു പടി കൂടി കടന്നാൽ ഭൂതപ്രേതാദികളെ ഓടിച്ചുവിടുകയോ, ഭാവികാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി പറയുകയോ ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്നവരാണു മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരെന്നു തെറ്റായി ധരിക്കുന്നവരും ഇല്ലാതില്ല. മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ വിവിധ ശാഖകളെക്കുറിച്ച് ഒരു ഏകദേശ ധാരണ ഉണ്ടാകേണ്ടത് ഇവിടെ ആവശ്യമാണ്. ഇത് ഉണ്ടായാൽ മാത്രമേ മനഃശാസ്ത്രം എന്നാൽ എന്തെന്നുകൂടി മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളു. മനഃശാസ്ത്രത്തിലെ വിവിധ ശാഖകളെക്കുറിച്ച് അടുത്തതായി ചിന്തിക്കാം.

1. ചികിത്സാമനഃശാസ്ത്രം (clinical psychology). ഇതു മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ വിവിധ ശാഖകളിൽ ഏറ്റം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. മനഃശാസ്ത്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരിൽ 40 ശതമാനത്തോളം പേർ ഈ ശാഖയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. മാനസികരോഗങ്ങൾ വേർതിരിച്ചറിയുവാനും അവയെ ചികിത്സിക്കുവാനുമാണ് ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ടവർ പരിശ്രമിക്കുന്നത്. ചികിത്സാമനഃശാസ്ത്രത്തിൽതന്നെ പല വിഭാഗങ്ങളുണ്ട്.

(a) *മനോരോഗചികിത്സ* (psychiatry). മനോരോഗ ചികിത്സകന്റെ അടിസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസം വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ ബിരുദമാണ്. അതിനുശേഷം മനോരോഗചികിത്സയിൽ പ്രത്യേകമായ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടുന്നു. മാനസികരോഗങ്ങളുടെ ജീവശാസ്ത്രപരമായ (biological) കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചു മനസ്സിലാക്കുവാനും ചികിത്സിക്കുവാനും ഇവർക്കു സാധിക്കുന്നു. മനോരോഗ ചികിത്സകൻ മറ്റു ശാരീരിക രോഗങ്ങളെയെന്നപോലെ

മാനസികരോഗങ്ങളെയും ചികിത്സിക്കുന്നു. E C T - Electro Convulsive Therapy അഥവാ ഷോക്കടിക്കൽ, ഔഷധങ്ങൾ (drugs) മുതലായവ കൊടുക്കുവാൻ ഇവർക്കു മാത്രമേ അവകാശമുള്ളു.

(b) *മാനസികാപഗ്രഥനം* (psycho - analysis). സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയ്ഡിന്റെ മാനസിക അപഗ്രഥനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി വികസിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ചികിത്സാസമ്പ്രദായത്തിൽ പ്രാവീണ്യം നേടിയിട്ടുള്ളവരാണിവർ. മനോരോഗ ചികിത്സകനെങ്കിലും വിഭിന്നങ്ങളായ ചികിത്സാരീതികളാണു പരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നത്. സ്വപ്നവിശകലനം, free association, hypnotism അഥവാ മോഹനിദ്ര തുടങ്ങിയവയാണു മാനസികാപഗ്രഥനത്തിലെ ചികിത്സാരീതികൾ.

(c) *മനോചികിത്സാമണ്ഡലം* (clinical psychology). ഇവരുടെ അടിസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസം മനഃശാസ്ത്രത്തിലാണ്. മാനസികരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു നിർണയിക്കുവാൻ പലവിധമായ ടെസ്റ്റുകൾ ഇവരുടെ പക്കലുണ്ട്. ജീവശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടല്ലാതെയുണ്ടാകുന്ന മാനസികരോഗങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുവാൻ ഇവർക്കു സാധിക്കുന്നു. രോഗികളുടേയും കൂടി സഹകരണം ലഭ്യമാകുന്നെങ്കിലേ ഇവർക്കു കാര്യമായി പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. എല്ലാ ലഘു മാനസിക രോഗങ്ങളും (Neurosis) കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ ഇവർക്കു സാധിക്കും.

(d) *ഉപബോധനം* (counselling): മുകളിൽ പറഞ്ഞ കൂട്ടർ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന താരതമ്യേന സങ്കീർണ്ണമായ മാനസികരോഗങ്ങളല്ല counselling ന് ആധാരമായിരിക്കുന്നത്. പരിതഃസ്ഥിതികളോടു ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിക്കുവാനാകാതെ ആകുലചിന്ത, ഉത്കണ്ഠ, ഭയം, നിരാശ തുടങ്ങിയ വ്യക്തികളുടെ ലഘുവായ പ്രശ്നങ്ങൾ counselling നു കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നു. ഔപചാരികവും അനൗപചാരികവുമായ സംഭാഷണങ്ങളിൽക്കൂടി വ്യക്തികളുടെ വൈകാരികഭാവം ദർശിക്കുവാൻ കഴിയുന്നവർക്കു പരിശീലനം കൂടി ലഭ്യമായാൽ ഫലപ്രദമായരീതിയിൽ കൗൺസലിംഗ് നടത്തുവാൻ കഴിയും (വിശദവിവരങ്ങൾ അടുത്ത പാഠത്തിൽ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്). Vocational guidance (ഭാവിയിലെ ജീവിത സരണി തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനുള്ള സഹായം) ബുദ്ധി, അഭിരുചി, താത്പര്യം ഇവ അറിയുന്നതിനുള്ള ടെസ്റ്റുകൾ, വ്യക്തിത്വവികാസം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി സാദ്ധ്യമാവുന്നു. വ്യക്തിയുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ സംഘർഷങ്ങളാണു പലപ്പോഴും കൗൺസലിംഗിനുള്ള സന്ദർഭം ഒരുക്കുന്നത്.

2. പരീക്ഷണ മനഃശാസ്ത്രം (Experimental psypchology): വ്യക്തികളുടെ പെരുമാറ്റങ്ങൾക്കാധാരമായ കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചു ശാസ്ത്രീയമായ അന്വേഷണം നടത്തുന്നതിൽ കൂടി പുതിയ നിഗമനങ്ങളിലും സിദ്ധാന്ത

ങ്ങളിലും എത്തിച്ചേരുന്നത് ഈ വിഭാഗത്തിന്റെ ചുമതലയിൽപ്പെട്ടതാണ്. ഉദാഹരണം, നാഗരിക ജീവിതം വ്യക്തികളുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ വരുത്തുന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ, ഒരു പ്രത്യേക മതവിഭാഗത്തിലോ സാമൂഹ്യ സംഘടനയിലോ ഉള്ള അംഗത്വം വ്യക്തിയിൽ വരുത്തുന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ തുടങ്ങി അസംഖ്യം ഗവേഷണങ്ങൾ പരീക്ഷണ മനഃശാസ്ത്രത്തിലുൾപ്പെടുന്നു. ഈ കൂട്ടത്തിൽ physiological psychology (ശരീരശാസ്ത്ര മനഃശാസ്ത്രം) എന്നൊരു വിഭാഗം കൂടിയുണ്ട്. പെരുമാറ്റങ്ങൾക്ക് ആധാരമായ ജീവശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങൾ മാത്രമാണ് ഇവരുടെ അന്വേഷണവസ്തു. തലച്ചോറ്, നാഡീവ്യൂഹം, പേശികൾ, ഗ്രന്ഥികൾ, ഹോർമോൺ തുടങ്ങി ശാരീരിക അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം വ്യക്തിയിലുണ്ടാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നത് ഈ വിഭാഗമാണ്.

3. *വളർച്ചാ മനഃശാസ്ത്രം* (Developmental psychology): വ്യക്തിയുടെ ശൈശവം, ബാല്യം, കൗമാരം, യൗവനം, വാർദ്ധക്യം തുടങ്ങിയ ദശകളിലൂടെയുള്ള വളർച്ചയിൽ ഓരോ കാലഘട്ടത്തിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളെക്കുറിച്ചു വളർച്ചാ മനഃശാസ്ത്രം വെളിച്ചം വീശുന്നു. ശിശു മനഃശാസ്ത്രം (child psychology), വ്യക്തിത്വ മനഃശാസ്ത്രം, യൗവനത്തിലേക്കുള്ള വളർച്ചയിലെ മനഃശാസ്ത്രം (adolescent psychology) തുടങ്ങിയവ ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്.

4. *അപസാമാന്യ മനഃശാസ്ത്രം* (Abnormal psychology): സ്വാഭാവികവും അസ്വാഭാവികവുമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള വൈരുദ്ധ്യങ്ങളിലേക്കു വെളിച്ചം വീശുന്നതാണ് അപസാമാന്യ മനഃശാസ്ത്രം. അപകർഷതാബോധം, അകാരണമായ ഭയം, ആധി, വ്യാധി, ഉത്കണ്ഠ, അമിതമായ ലൈംഗികാസക്തി, ലൈംഗീക വൈകൃതങ്ങൾ, മദ്യപാനാസക്തി, മയക്കുമരുന്നുകളോടുള്ള ആസക്തി ഇവയൊക്കെയും സ്വാഭാവികതയിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് അപസാമാന്യ മനഃശാസ്ത്രം വിശദീകരിക്കുന്നു.

5. *സാമൂഹ്യ മനഃശാസ്ത്രം* (Social psychology): വ്യക്തിയും സമൂഹവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. വ്യത്യസ്ത സാമൂഹ്യ സാമ്പത്തിക സാംസ്കാരിക അന്തരീക്ഷം വ്യക്തികളുടെ മാനസിക വ്യാപാരത്തെ എങ്ങനെയെല്ലാം സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്ന് വിശദീകരിക്കുന്നു.

6. *വിദ്യാഭ്യാസ മനഃശാസ്ത്രം* (Educational psychology): വിദ്യാഭ്യാസരീതികൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും, വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്തെ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും പഠിക്കുന്നു. ബുദ്ധിശക്തി, ഓർമശക്തി, പഠിക്കാനുള്ള കഴിവ്, പ്രത്യേകമായ അഭിരുചി, ഗുരുശി

ഷ്യബന്ധം, പഠനത്തിനാവശ്യമായ വിദ്യാലയ, ഭവന അന്തരീക്ഷം തുടങ്ങിയവയൊക്കെയും ഇതിലെ അന്വേഷണ വസ്തുക്കളാണ്.

7. വ്യാവസായിക മനഃശാസ്ത്രം (Industrial psychology): തൊഴിലാളി മുതലാളി ബന്ധങ്ങളിലുണ്ടാവുന്ന അസ്വസ്ഥതകൾ, ഉല്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനനുയോജ്യമായ പരിതസ്ഥിതികൾ സൃഷ്ടിക്കൽ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ മാർഗനിർദേശം നല്കുന്നു.

ഇവ കൂടാതെ Genetic psychology (ജനിതകം), Comparative psychology (താരതമ്യ) തുടങ്ങി മറ്റു പല ശാഖകളും മനഃശാസ്ത്രത്തിന് ഇന്നുണ്ട്. മനഃശാസ്ത്രപഠനം എന്നാൽ ഇവയെല്ലാം കൂടി ചേരുന്നതാണ്.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. മനഃശാസ്ത്രം എന്നതിന്റെ നിർവചനങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക?
2. മനഃശാസ്ത്രവും കൗൺസലിംഗും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം എന്താണ്?
3. മനഃശാസ്ത്രത്തിലെ വിവിധ ശാഖകളും അവയുടെ പ്രത്യേകതകളും എന്താണെന്നു വ്യക്തമാക്കുക.

പാഠം 2

കൗൺസലിംഗും മനഃശാസ്ത്രപരമായ അടിസ്ഥാനവും

❑ നിർവചനം ❑ കൗൺസലിംഗിന്റെ മനഃശാസ്ത്രപരമായ അടിസ്ഥാനം ❑ കൗൺസലിംഗിന്റെ മറ്റു ചില ആധാരങ്ങൾ ❑ സാഹചര്യങ്ങളോടുള്ള വ്യക്തികളുടെ കാഴ്ചപ്പാട് ❑ ബോധപൂർവമല്ലാത്ത കാരണങ്ങൾ.

കഴിഞ്ഞ പാഠത്തിൽ മനഃശാസ്ത്രം എന്നാൽ എന്ത് എന്നതിനെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ വിവിധ ശാഖകളെക്കുറിച്ചും ഒരേകദേശരൂപം നൽകുവാനാണു ശ്രമിച്ചത്. വിവിധ ശാഖകളെക്കുറിച്ചു പരിശോധിച്ചതിൽ ചികിത്സാ മനഃശാസ്ത്രത്തിലുൾപ്പെട്ട Counselling നെക്കുറിച്ചാണു കൂടുതലായി നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാനായിട്ടുള്ളത്. ചികിത്സാ മനഃശാസ്ത്രത്തിനു മറ്റു വിഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യത്യാസമെന്താണെന്നു ചോദിച്ചാൽ ഇപ്രകാരം മറുപടി പറയാം.

കൗൺസലിംഗ് ഒഴിച്ചുള്ള മറ്റു ചികിത്സാ മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ ഏർപ്പെ

ട്ടിട്ടുള്ളവരെല്ലാം പ്രൊഫഷണൽസ് എന്ന നിലയിലാണു പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. കൗൺസലിംഗിലും പ്രൊഫഷണൽസ് എന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവരുണ്ടെങ്കിലും ആ നിലയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യപ്പെടേണ്ട ഒന്നല്ല അത്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ എല്ലാ വിധത്തിലുള്ള സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങളിലും പ്രയോ ജനപ്പെടുത്താവുന്ന ഒന്നാണു കൗൺസലിംഗ്. സാങ്കേതികമായ നിലയിൽ പരിശീലനം ലഭിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽപോലും എല്ലാവരും ഒരുവിധത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുവിധത്തിൽ കൗൺസലിംഗ് നടത്താറുണ്ട്. വിശ്വാസികളെ ആത്മീയമായ നിലയിൽ പ്രബോധിപ്പിക്കുന്ന പുരോഹിതനും, കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്തുന്ന മാതാപിതാക്കളും, വിദ്യാർത്ഥിലോകത്തെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന അദ്ധ്യാപകരും, അയൽവാസികൾ തമ്മിലുള്ള ഇടപെടലിലും, സ്നേഹി തന്മാരുടെ കൂടിക്കാഴ്ചകളിലുമൊക്കെ കൗൺസലിംഗ് ഫലപ്രദമായി നടന്നുവരാറുണ്ട്. ഇവിടെയൊക്കെ പരിശീലനം ലഭിക്കുമെങ്കിൽ കൂടുതൽ ഫലപ്രാപ്തിയുണ്ടാകുവാൻ വഴിയുണ്ട്.

പുരോഹിതൻ 'സൈന്യങ്ങളുടെ യഹോവയുടെ ദൂതനാകയാൽ അവന്റെ അധരങ്ങൾ പരിജ്ഞാനം സൂക്ഷിച്ചുവെക്കേണ്ടതും ഉപദേശം അവനോടു ചോദിച്ചു പഠിക്കേണ്ടതുമല്ലോ' എന്നു മലാഖി പ്രവചനം 2–ാം അദ്ധ്യായം 7 –ാം വാക്യത്തിൽ കാണുന്നു. കുരുക്ഷേത്രത്തിൽവച്ചു ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ ഉപദേശം ആരായുന്ന അർജ്ജുനനെ നാം *മഹാഭാരത*ത്തിൽ കണ്ടുമുട്ടുന്നു. ഇപ്രകാരം തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുവാൻ പ്രയാസപ്പെടുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ തീരുമാനമെടുക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നതു കൗൺസലിംഗാണ്. എന്നാൽ ഇവിടെ വിശദീകരിക്കുന്ന കൗൺസലിംഗ്, ഉപദേശം കൊടുക്കുക എന്ന പ്രക്രിയയിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തമായിട്ടുള്ളതാണ്. ഉപദേശം കൊടുക്കുന്നതിന്റെ ന്യൂനതകൾ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉപദേശം കൊടുക്കുക മാത്രം ചെയ്താൽ സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം വളർത്താനാവാതെ മറ്റുള്ളവരെ എപ്പോഴും ആശ്രയിച്ചു എന്നിരിക്കും. കൂടുതൽ പരാശ്രയശീലം വളർത്തിയെടുക്കുന്നവർ സ്വയം തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനോ ചുമതലകൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനോ ശേഷി കുറഞ്ഞവരായിരിക്കും. തന്നെയുമല്ല മറ്റുള്ളവരുടെ ഉപദേശങ്ങളനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ തങ്ങളുടെ സംരംഭങ്ങളിൽ പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ ആ പരാജയത്തിന് ഉത്തരവാദിത്തം മറ്റുള്ളവരുടെമേൽ കെട്ടിവയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ ഉപദേശിക്കുക എന്ന അർത്ഥത്തിലല്ല കൗൺസലിംഗിനെ വീക്ഷിക്കേണ്ടത്. ചില സന്ദർഭങ്ങളിലെ ങ്കിലും ഉപദേശം ആവശ്യമാണെന്ന വസ്തുത ഇവിടെ വിസ്മരിക്കുന്നില്ല.

നിർവചനം

മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പല നിലകളിൽ കൗൺസെലിംഗിനെ നിർവചിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും സിവാർഡ് ഹിറ്റ്നറുടെ (Seward Hiltner) ഒറ്റവാക്കി

ലുള്ള നിർവചനമാണു മനസ്സിലാക്കുവാൻ എളുപ്പമായിട്ടുള്ളത്. 'Help the person to help himself' 'സ്വയം സഹായിക്കുന്നതിന് അവനെ സഹായിക്കുക' എന്നു ചുരുക്കം. ഒരു മുഖക്കണ്ണാടിയുടെ ഉപയോഗത്തോട് ഇതിനെ ഉപമിക്കാം. നാം കണ്ണാടിയിൽ നോക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ യഥാർത്ഥരൂപം അവിടെ പ്രതിബിംബിക്കുന്നു. മുടി ചീകുന്നതിലോ വസ്ത്രധാരണത്തിലോ എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ ആവശ്യമാണെങ്കിൽ അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവു നമുക്കു ലഭിക്കുന്നു. അതിനനുസരിച്ചു നമുക്കുതന്നെ ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താവുന്നതാണ്. ഇതുപോലെതന്നെയാണു ലഘുവായ മാനസികരോഗങ്ങളുടെയും അവസ്ഥ. മാനസിക സംഘർഷങ്ങളിലുൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർ തങ്ങളിലന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന കഴിവുകളെയും സാദ്ധ്യതകളെയും കുറിച്ചു വേണ്ടത്ര അവബോധം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയിലായിരിക്കും. ഇവിടെ സ്വയാവബോധം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുകയും തങ്ങളിൽത്തന്നെയുള്ള കഴിവുകളെ പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിനായിട്ട് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ അവരെ സഹായിക്കുകയുമാണു കൗൺസലിംഗിൽ ചെയ്യുന്നത്.

കൗൺസലിംഗിന്റെ മനഃശാസ്ത്രപരമായ അടിസ്ഥാനം

സങ്കീർണമായ മനുഷ്യ മനസ്സുകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചു മനഃശാസ്ത്രം ഇന്നേവരെ നടത്തിയിട്ടുള്ള നിരീക്ഷണ പരീക്ഷണങ്ങളും സിദ്ധാന്തങ്ങളും നല്കുന്ന അറിവു കൗൺസലർക്കു പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. എന്നാൽ, കൗൺസലിംഗിനു സിദ്ധാന്തപരമായ ഒരടിസ്ഥാനമന്വേഷിക്കുമ്പോൾ അത് ആദ്യം കണ്ടെത്താവുന്നതു സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡിലാണ്. വിയന്നായിൽ ഒരു ഭിഷഗ്വരനായിരുന്ന Sigmund Freud (1856 - 1939) നെ *ആധുനിക മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവെ*ന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. അടിച്ചമർത്തിയതും വിസ്മൃതിയിലാണ്ടതുമായ വൈകാരിക ഭാവങ്ങളുടെ ആസ്ഥാനമായ അബോധമനസ്സാണ്, ബോധമനസ്സിനേക്കാൾ വ്യക്തികളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതെന്നു ഫ്രോയ്ഡ് സ്ഥാപിക്കുകയുണ്ടായി. ഈ വൈകാരിക ഭാവങ്ങൾ അബോധമനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നിടത്തോളംകാലം അതു വ്യക്തിയിൽ മാനസികമായ സംഘർഷം ജനിപ്പിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായിരിക്കുമെന്നു ഫ്രോയിഡ് സിദ്ധാന്തിച്ചു. എന്നാൽ ആ വകകൾ ബോധതലത്തിലേക്കു കൊണ്ടുവരുവാനും അതു പ്രകടിപ്പിക്കുവാനും അവസരം ലഭിച്ചാൽ മാനസിക സംഘർഷം ജനിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള അതിന്റെ കഴിവു നഷ്ടപ്പെടുമെന്നും അദ്ദേഹം സമർത്ഥിച്ചു. അബോധ മനസ്സിലെ ഈ സംഘർഷങ്ങൾ ബോധമനസ്സിലേക്കു കൊണ്ടുവന്നു പുറത്തേക്ക് ഒഴുകുന്നതിനെ Catharsis (ശുദ്ധീകരണം) അഥവാ Outpouring എന്നു വിളിക്കുകയുണ്ടായി. ഈ Catharsis സാദ്ധ്യമാകണമെങ്കിൽ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും നിലവാരത്തി

ലേക്കിറങ്ങിച്ചെന്നു വിലക്കുകളും തടസ്സങ്ങളുമില്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തിബന്ധം സ്ഥാപിക്കേണ്ടതാവശ്യമാണെന്നും അദ്ദേഹം വെളിപ്പെടുത്തി. ഇത്തരത്തിലൊരു വ്യക്തിബന്ധത്തിനെ ഫ്രോയിഡ് വിശേഷിപ്പിച്ചതു Free association (സ്വതന്ത്ര സഹചാരണം) എന്നാണ്. മാനസിക സംഘർഷങ്ങളുള്ള വ്യക്തികളുമായി ഉറ്റബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നതിൽകൂടി അവരുടെ അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട വൈകാരികഭാവങ്ങളുടെ ബഹിർസ്ഫുരണം സാധിക്കുമെങ്കിൽ അത് ആ വ്യക്തിയുടെ മാനസിക സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കുവാനിടയാകും. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഈ പ്രതിഭാസത്തിനു ധാരാളം ഉദാഹരണങ്ങൾ നമുക്കു കണ്ടെത്തുവാൻ സാധിക്കും. മരണദുഃഖത്തിലിരിക്കുന്നവർ, രോഗികൾ, വാർദ്ധകൃത്തിലായവർ, യുവതീയുവാക്കൾ ഇവരൊക്കെയും തങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ സംഘർഷം ആരോടെങ്കിലും തുറന്നു പറഞ്ഞാൽ ആശ്വാസം കിട്ടുമെന്നുള്ളതു ജീവിതാനുഭവത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാവുന്ന കാര്യമാണ്. എന്നാൽ ആ തരത്തിൽ ഒരു വ്യക്തിബന്ധം സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുവാൻ എല്ലാവർക്കും ഒരു പക്ഷേ കഴിഞ്ഞു എന്നു വരികയില്ല. അതിനു പ്രത്യേകമായ അറിവും പരിശീലനവും ആർജ്ജിക്കണം.

കൗൺസലിംഗിന്റെ മറ്റു ചില ആധാരങ്ങൾ

ഫ്രോയിഡുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഈ സിദ്ധാന്തത്തിനു പുറമേ മനുഷ്യമനസ്സുകളുടെ പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ചു മനഃശാസ്ത്രം കൂടുതലായ അറിവു നമുക്കു തരുന്നുണ്ട്. വ്യക്തികളെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ അവയൊക്കെയും കൗൺസലിംഗിനു പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നവയാണ്. പൊതുവായ ചില കാര്യങ്ങൾകൂടി ചുരുക്കമായി ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കട്ടെ. പാരമ്പര്യങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും വ്യക്തികളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ എങ്ങനെ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചു വിലപ്പെട്ട അറിവുകൾ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ തരുന്നുണ്ട്. അഭിന്നമായ ഇരട്ടകളിൽ (Identical Twins) നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളിൽനിന്നു വ്യക്തമാകുന്നത് അതാണ്. ഇരട്ടകുട്ടികളിലെ ജീവശാസ്ത്രപരമായ ഘടനകളുടെ സാധർമ്യം അവരുടെ പെരുമാറ്റങ്ങ ളിലെ ഐക്യരൂപത്തിന് ആധാരമായിരിക്കുമ്പോൾ അവരിലെതന്നെ വ്യത്യസ്തമായ പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ ആധാരം സാഹചര്യം (Environment) ആണെന്നു ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. അതിനാൽ ഏതൊരു വ്യക്തിയുടെയും മാനസികസംഘർഷങ്ങളുടെ കാരണം മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ ആ വ്യക്തി യുടെ പാരമ്പര്യവും ചുറ്റുപാടും ഉൾക്കൊള്ളണമെന്ന മനഃശാസ്ത്രതത്ത്വം കൗൺസലിംഗിലും അടിസ്ഥാനപ്രമാണമായി തീർന്നിട്ടുള്ള ഒന്നാണ്. ജീൻസിന്റെയും (genes) ക്രോമോസോമുകളുടെയും (chromosomes) പ്രത്യേകമായ ഘടനകളും ഹോർമോൺസിന്റെയും (horomones) ഗ്ലാൻഡുകളുടേയും (glands) അഭാവമോ, ക്രമാതീതമായ

വളർച്ചയോ ഒക്കെ വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റത്തെ സ്വാധീനിക്കാം എന്നുള്ളത് ഇന്ന് കൂടുതൽ ബോദ്ധ്യമായിട്ടുള്ള സംഗതിയാണ്. വ്യക്തികളുടെ മാനസിക സംഘർഷം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഇത്തരത്തിലുള്ള അറിവ്, തങ്ങളുടെ പരിമിതിയേക്കുറിച്ചു മനസ്സിലാക്കുവാനും തങ്ങളെ സമീപിക്കുന്ന അത്തരത്തിലുള്ളവർക്കു മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സാമാർഗം വേറെ കാണിച്ചുകൊടുക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു (Referel Counselling).

സാഹചര്യങ്ങളോടുള്ള വ്യക്തിയുടെ കാഴ്ചപ്പാട്

സാഹചര്യങ്ങളോടുള്ള വ്യക്തിയുടെ കാഴ്ചപ്പാടും പ്രതികരണവും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായ ബന്ധമുണ്ട്. ഒരു ഉദാഹരണത്തിൽക്കൂടി ഇതു വ്യക്തമാക്കാം. അയൽവാസികളും സാമൂഹ്യനിലവാരത്തിൽ ഏറെക്കുറെ തുല്യ നിലവാരം പുലർത്തുന്നതുമായ രണ്ടു കുട്ടികൾ ഒരേ പരീക്ഷയിൽ തോറ്റുപോയി. ഈ തോൽവി ഒരാളെ ആത്മഹത്യക്കായിട്ടു പ്രേരിപ്പിക്കുമ്പോൾ അതേ തോൽവി മറ്റെയാളിൽ അത്ര ഉൽക്കടമായ മാനസിക വിക്ഷോഭങ്ങളൊന്നും സൃഷ്ടിക്കുന്നില്ല. ഇവിടെ സാഹചര്യങ്ങളേക്കാൾ വ്യക്തികൾക്ക് ഒരേ പ്രശ്നത്തോടുതന്നെ വ്യത്യസ്തമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ഉണ്ടെന്നുള്ള വസ്തുതയ്ക്കാണു പ്രാധാന്യം. മാനസിക വൈഷമ്യമുള്ളവർക്കു പുതിയ ഉൾക്കാഴ്ച പകർന്നുകൊടുക്കുന്നവർ ഈ യാഥാർത്ഥ്യം മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം.

ബോധപൂർവ്വമല്ലാത്ത കാരണങ്ങൾ

ഒരു തീരുമാനത്തിനു നിദാനമായിരിക്കുന്ന പല കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചു വ്യക്തി വേണ്ടത്ര ബോധവാനല്ലാത്തതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ അനവധിയാണ്. സാമൂഹ്യസേവനത്തിൽ തല്പരനായ യുവാവ്, താനുൾപ്പെട്ട ഒരു സാമൂഹ്യസേവനത്തെപ്പറ്റി വാർത്ത പ്രസിദ്ധീകരിച്ചപ്പോൾ തന്റെ പേര് വിട്ടുപോയതായി കണ്ടെത്തി. അതേപ്പറ്റി വഴക്കുണ്ടാക്കുവാനും സംഘടന തന്നെ തല്ലിപ്പൊളിക്കുവാനും അതു കാരണമായിത്തീർന്നു. സാമൂഹ്യസേവനത്തേക്കാൾ തന്റെ പേരു പ്രസിദ്ധമാകണമെന്നുള്ളതാണു തന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ പിന്നിലെ യഥാർഥമായ പ്രേരണാശക്തിയെന്നു മനസ്സിലാക്കുവാനോ, അംഗീകരിക്കുവാനോ അയാൾ തയ്യാ റായി എന്നു വരികയില്ല. ഇങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ വ്യക്തികളുടെ മാനസിക വൈഷമ്യങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ കാരണങ്ങൾ വെളിച്ചത്തു കൊണ്ടുവരാൻ ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമം ആവശ്യമാണ്.

ഇത്തരത്തിൽ വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് അനവധി ഉൾക്കാഴ്ചകളും ധാരണകളും മനഃശാസ്ത്രം നമുക്ക് തരുന്നുണ്ട്. ഫ്രോയിഡിനെ കൂടാതെ, കാൾയുംഗ്, ആഡ്ലർ, എറിക് ഫ്രോം, കാൾറോജേർസ്, എറിക്സൺ തുടങ്ങിയ നിരവധി മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ വികസിപ്പിച്ചെ

ടുത്തിട്ടുള്ള സിദ്ധാന്തങ്ങൾ പരിശീലനം ലഭിച്ച കൗൺസലർക്കു തന്റെ ജീവിതത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. കൗൺസലിംഗിന്റെ മനഃശാസ്ത്രപരമായ അടിസ്ഥാനം എന്താണ്?
2. കൗൺസലിംഗ് എന്താണെന്ന് ഉദാഹരണ സഹിതം നിർവചിക്കുക?

പാഠം 3

കൗൺസലിംഗിന്റെ വേദശാസ്ത്രപരമായ അടിസ്ഥാനം

❑ പാസ്റ്ററൽ കൗൺസലിംഗ് ❑ വേദശാസ്ത്രപരമായ അടിസ്ഥാനം - ക്രിസ്തുവിന്റെ മാതൃക.

കൗൺസലിംഗിന്റെ മനഃശാസ്ത്രത്തോടുള്ള ബന്ധമാണു കഴിഞ്ഞ പാഠത്തിൽ വിശദീകരിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചത്. മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങളിൽ മാത്രം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സെക്കുലർ സമീപനമല്ല ക്രിസ്തീയമായ കാഴ്ചപ്പാടിൽ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത്. അതേപ്പറ്റിയാണ് ഈ പാഠത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

പാസ്റ്ററൽ കൗൺസലിംഗ്

വി. കുമ്പസാരം നടത്തപ്പെടാത്ത നവീകരണ പാരമ്പര്യമുള്ള പാശ്ചാത്യസഭകളിൽ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ഒന്നാണു പാസ്റ്ററൽ കൗൺസലിംഗ്. വൈദിക പരിശീലനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഈ വിഷയം ഇന്ന് എല്ലാ സെമിനാരികളിലും പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. സഭയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിശ്വാസികൾ തങ്ങളുടെ മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ പുരോഹിതന്മാരുടെ അടുക്കൽ പങ്കിടാറുണ്ട്. അതുപോലെതന്നെ മരണം, രോഗം, കുടുംബജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയ അനവധി സന്ദർഭങ്ങളിൽ വൈദികർക്കു വിശ്വാസികളുമായി ഇടയൻ എന്ന നിലയിൽ അങ്ങോട്ടുചെന്നു ബന്ധപ്പെടുവാനും അവസരം ലഭിക്കുന്നു. ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസത്തിൽ ഊന്നിക്കൊണ്ടു വ്യക്തികളെ സമാശ്വസിപ്പിക്കുക എന്നതു സഭയുടെ ആരംഭം മുതൽ തന്നെ അജപാലന ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗമായിരുന്നിട്ടുണ്ട്. ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസവും മനഃശാസ്ത്രം തരുന്ന നൂതനമായ അറിവുകളും വ്യക്തിക്കു പ്രയോജനമാവുന്ന നിലയിൽ സംയോജിപ്പിച്ചുകൊ

ണ്ടുള്ള സമീപനമാണു പാസ്റ്ററൽ കൗൺസലിംഗിൽ ഉള്ളത്. സാംസ്കാരികമായ അന്തരവും അജപാലനത്തെപ്പറ്റിത്തന്നെ വിവിധ സഭാപാരമ്പര്യങ്ങളിലുള്ള വ്യത്യസ്തമായ ധാരണകളും പാസ്റ്ററൽ കൗൺസലിംഗിൽ തന്നെ വിവിധ ചിന്താഗതികൾ വളർത്തുവാൻ ഇടയായിട്ടുണ്ട്. ഏതായാലും നമ്മുടേതായ സംസ്കാരത്തിലും, സഭാപാരമ്പര്യത്തിലും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി പാസ്റ്ററൽ കൗൺസലിംഗിന്റെ ചില മാതൃകകൾ ഇനിയും വികസിപ്പിച്ചെടുക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കാര്യമായ ശ്രമമൊന്നും ആ വഴിക്ക് ഇതുവരെ ഉണ്ടായിട്ടില്ല. അതിനാൽ ഈ പുസ്തകത്തിലുടനീളം 'പാസ്റ്ററൽ' എന്ന പദം ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ടു കൗൺസലിംഗ് എന്ന വാക്കു മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ വിശ്വാസികളുടെ ദൈനംദിനമായ ബന്ധങ്ങളിലും ഇടപെടലുകളിലും പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്ന ധാരണകൾ വൈദികരെ മാത്രം ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതല്ലല്ലോ.

വേദശാസ്ത്രപരമായ അടിസ്ഥാനം - ക്രിസ്തുവിന്റെ മാതൃക

വേദശാസ്ത്രപരമായ അടിസ്ഥാനം എന്നാൽ ചുരുക്കത്തിൽ ഇതാണ്. നമ്മുടെ കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ മനുഷ്യാവതാരകാലത്തു താൻ മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതിന്റെ മാതൃകകൾ സുവിശേഷങ്ങളിൽനിന്നു നമുക്കു കുറെയൊക്കെ ലഭ്യമാണ്. മനുഷ്യരോടുള്ള തന്റെ ബന്ധത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമാണു കൗൺസലിംഗിന് ആധാരമായിരിക്കുന്നത്. അവയെപ്പറ്റി ചുരുക്കമായി പ്രതിപാദിക്കാം.

1. ആളത്വത്തിന്റെ ത്രിമാന ബന്ധങ്ങൾ. (1) ദൈവത്തോടുള്ള ബന്ധം. (2) സഹോദരങ്ങളോടുള്ള ബന്ധം. (3) തന്നോടുതന്നെയുള്ള ബന്ധം. ഈ മൂന്നു ബന്ധങ്ങളിലുമുള്ള പരിപൂർണ്ണത യേശുക്രിസ്തുവിൽ മാത്രമേ കാണുന്നുള്ളു. ഈ ബന്ധങ്ങളിൽ തകരാറു സംഭവിക്കുമ്പോഴാണ് വ്യക്തി മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾക്കടിമപ്പെടുന്നത്. മാനസിക ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുവാൻ ഈ മൂന്നു ബന്ധങ്ങളും യഥാസ്ഥാനപ്പെട്ടെങ്കിലേ സാധ്യമാവൂ! പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വേദശാസ്ത്രാടിസ്ഥാനമാണ് ഇത്. സെക്കുലർ കൗൺസലിംഗിൽ ദൈവത്തോടുള്ള ബന്ധം വളരെ കാര്യമായി എടുത്തു എന്നു വരികയില്ല.

2. 'അവൻ ദൈവരൂപത്തിൽ ഇരിക്കെ.... ക്രൂശിലെ മരണത്തോളം അനുസരണമുള്ളവനായിത്തീർന്നു' (ഫിലി. 2:6-8). പാപമൊഴികെ സകലത്തിലും മനുഷ്യരോടു താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ച യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ചിത്രമാണു നാമിവിടെ ദർശിക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരവിചാരങ്ങളുമായി താദാത്മ്യപ്പെടുക എന്നത് അത്ര എളുപ്പമുള്ള ഒരു കാര്യമല്ല. സാമൂഹ്യം, സാമ്പത്തികം, വിദ്യാഭ്യാസം തുടങ്ങിയവയിലുള്ള അന്തരം വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ ഏകീഭാവം ഉണ്ടാകുന്നതിനു വിലങ്ങുതടികളായിട്ടുള്ള യാഥാർഥ്യമാണ്. ഈ വിലക്കുകളെ ഉല്ലംഘിച്ചുകൊണ്ടുള്ള

താദാത്മ്യം കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പൗലോസ് ശ്ലീഹാതന്നെയും ഓർമിപ്പിക്കുന്നു: 'നിങ്ങൾ ഏക മനസ്സുള്ള വരായി, ഏക സ്നേഹം പൂണ്ട് ഐക്യമത്യപ്പെട്ട് ഏക ഭാവമുള്ളവരാ യിരിപ്പിൻ' (ഫിലി. 2:2).

3. ദൈവസ്നേഹം നിരുപാധികമാണെന്നു സുവിശേഷം നമ്മെ പഠി പ്പിക്കുന്നു (യോഹന്നാൻ 3:16). ക്രിസ്തുവോ നാം പാപികളായിരിക്കു മ്പോൾത്തന്നെ നമ്മെ സ്നേഹിച്ചു എന്നുള്ളതാണു സുവിശേഷസത്യം. പല മാനസിക സംഘർഷങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനം നിരുപാധിക സ്നേഹം ലഭിക്കാത്തതുകൊണ്ടാണെന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ വിഷമമില്ല. നാം വ്യവ സ്ഥകൾ പറഞ്ഞാണു പലപ്പോഴും സ്നേഹിക്കുന്നത്. നഴ്സ റി സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന 4 വയസ്സുകാരനു പ്രിയപ്പെട്ട മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന സന്ദേശം എന്താണ്? ക്ലാസ്സിൽ ഫസ്റ്റ് റാങ്ക് വാങ്ങി യാൽ ഒരു പ്രത്യേക സമ്മാനം വാങ്ങിത്തരാം. ഇതുപോലെ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ നാം കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ ഒന്നു ശ്രദ്ധിക്കൂ!

'നിനക്കു പണമുണ്ടെങ്കിൽ നിന്നെ ഞാൻ സ്നേഹിക്കാം'

നിനക്കു കുടുംബമഹിമയുണ്ടെങ്കിൽ ”

നിന്റെ മദ്യപാനം ഉപേക്ഷിക്കാമെങ്കിൽ ”

നീ വിദ്യാസമ്പന്നനെങ്കിൽ ”

നിനക്ക് ആരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ ”

നിനക്കു സൗന്ദര്യമുണ്ടെങ്കിൽ ”

ഇങ്ങനെ ഈ സന്ദേശങ്ങളുടെ പട്ടിക നീണ്ടു നീണ്ടു പോകുന്നു. 'I love you for what you are' (നീ ആയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നു). യേശുക്രിസ്തുവിനു മനുഷ്യരോടുള്ള സ്നേഹം ഈ വിധത്തിലായിരുന്നു. ചുങ്കക്കാരൻ സക്കായിയേയും (ലൂക്കോസ് 19:1-10) ശമര്യാക്കാരി സ്ത്രീയേയും (യോഹ. 4:1-38) വേശ്യാദോഷത്തിൽ പിടിക്കപ്പെട്ട സ്ത്രീയേയും (യോഹ. 8:1-12) ഒക്കെ കർത്താവ് അവർ ആയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ അംഗീകരിച്ചു സ്നേഹിച്ചു. അവരിൽ മാനസാന്തരവും രൂപാന്തരവും വരുത്തുവാൻ കാരണമായത് ഈ നിരുപാധികമായ അംഗീകാരവും സ്നേഹവും ആണ്. കൗൺസലിം ഗിനായി എത്തുന്ന കക്ഷിക്കു കൗൺസലറിൽ (കൗൺസലിംഗ് അഥവാ ഉപദേശ സഹായം നല്കുന്ന ആൾ) നിന്നും ലഭിക്കേണ്ടത് ഈ അംഗീ കാരമാണ്.

4. 'നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം കലങ്ങിപ്പോകരുത്, ദൈവത്തിൽ വിശ്വസി പ്പിൻ, എന്നിലും വിശ്വസിപ്പിൻ' (യോഹ. 14:1). ഒരു വിശ്വാസിയെ സംബ

ന്ധിച്ചിടത്തോളം ദൈവത്തിൽ വിശ്വസിച്ചു ദൈവ ഇഷ്ടത്തിനു തന്നെ ത്തന്നെ സമർപ്പിച്ചു ജീവിക്കുക എന്നത് ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യമാണ്. എന്നാൽ ജീവിതത്തിലെ സംഘർഷങ്ങൾ (ആധി, ഭയം, ഉത്കണ്ഠ, നിരാശ, അകാരണമായ സംശയം, വിദ്വേഷം) കൂടുതലായി ഉണ്ടാകു മ്പോൾ ജീവിതത്തെ മുഴുവനായി ഒന്നുകൂടി വിലയിരുത്തുവാനും, പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടോടുകൂടി സമർപ്പിക്കുവാനും കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽക്കൂടി സാധിക്കേണ്ടതാണ്. 'സത്യത്തിന്റെ ആത്മാവു വരുമ്പോഴോ അവൻ നിങ്ങളെ സകല സത്യത്തിലും വഴി നടത്തും' (യോഹ. 16:13) എന്ന വാഗ്ദത്തമനുസരിച്ചു ദൈവത്തിന്റെ പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ നടത്തിപ്പിനു വിട്ടുകൊടുക്കേണ്ടതാണ്. തങ്ങളിൽത്തന്നെയുള്ള കഴിവിൽ മാത്രം ആശ്ര യിച്ചുകൊണ്ടു പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനായി യത്നിക്കുകയല്ല വിശ്വാസികളെ സംബന്ധിച്ച് ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത്. ദൈവത്തിൽ സമർപ്പിച്ചു പ്രത്യാ ശയോടെ പ്രവർത്തിക്കണം (മത്താ. 11:28, 1 പത്രോ. 5:7).

5. മാനസിക സംഘർഷത്തിനടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന പലരും തങ്ങളിൽത്ത ന്നെയുള്ള നന്മയോ മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയോ അംഗീകരിക്കുവാൻ പ്രയാ സമുള്ളവരായിരിക്കും. ഇവിടെയും കർത്താവാണു നമ്മുടെ മാതൃക. 'ഇതാ സാക്ഷാൽ ഇസ്രായേല്യൻ. ഇവനിൽ കപടമില്ല' (യോഹ. 1:47) എന്നു നഥനയേലിനേക്കുറിച്ചു കർത്താവു സാക്ഷിക്കുന്നു. നസറേ ത്തിൽനിന്നു നന്മ വരുമോ എന്നു ചോദിച്ച നഥനയേലിന്റെ കുറവുകളെ വിസ്മരിച്ചുകൊണ്ടാണു കർത്താവ് ഇതു പറഞ്ഞത്. കർത്താവ് അവന്റെ നന്മയെ എടുത്തുകാട്ടിയതാണ് അവന്റെ രൂപാന്തരത്തിനു വഴിതെളിച്ചത്. വ്യക്തിയുടെ കഴിവുകളെയും, നന്മകളെയുംപറ്റി അവനെത്തന്നെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുവാൻ ഇടയായാൽ വ്യക്തിത്വ വികാസത്തിനും, സംഘർഷങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാനും അവനു സാധ്യമാവുന്നതാണ്.

6. വ്യക്തിത്വ വികാസം എന്നതു പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും സാഹചര്യ ത്തിന്റെയും ഘടനകളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു പൊതുവെ മനഃ ശാസ്ത്രം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. വ്യക്തിയുടെ പൂർവകാല ജീവിതാനുഭ വങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അബോധ മനസ്സിന്റെ തടവറയ്ക്കുള്ളി ലാണു വ്യക്തിയുടെ ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ വേരുകൾ കണ്ടെത്താ വുന്നതെന്നു സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡും അനുശാസിക്കുന്നു. ഇതിൽ കുറ ച്ചൊക്കെ യാഥാർത്ഥ്യം ഉണ്ടാവാമെങ്കിലും പ്രധാനപ്പെട്ട മറ്റൊരു ഉൾക്കാഴ്ച വേദപുസ്തകം നമുക്കു തരുന്നുണ്ട്. അതായതു വ്യക്തിയുടെ പൂർവകാലാനുഭവങ്ങളും പാരമ്പര്യവും സാഹചര്യവും എന്തുതന്നെയാ യാലും വ്യക്തി ബോധപൂർവ്വം ഇപ്പോഴെടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ തന്റെ ഭാവിയെ രൂപപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയും. 'ഒരുത്തൻ ക്രിസ്തുവിൽ ആയാൽ അവൻ പുതിയ സൃഷ്ടി ആകുന്നു. പഴയതു കഴിഞ്ഞുപോയി, ഇതാ അതു

പുതുതായി തീർന്നിരിക്കുന്നു' (2 കൊരി. 5:17). 'പോക, ഇനി പാപം ചെയ്യരുത്' (യോഹ. 8:11). 'കർത്താവേ, എന്റെ വസ്തുവകയിൽ പാതി ഞാൻ ദരിദ്രർക്കു കൊടുക്കുന്നു. വല്ലതും ചതിവായി വാങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നാലു മടങ്ങു മടക്കിക്കൊടുക്കുന്നു' (ലൂക്കോ. 19:8). പഴയതിനെ വിസ്മരിച്ചു പുതിയ സൃഷ്ടിയായിത്തീരുവാൻ വ്യക്തിക്കു സാധിക്കും എന്നുള്ളതു സ്ഥാപിക്കാൻ ഇതുപോലെ പല ഉദാഹരണങ്ങൾ വേദപുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് ഉദ്ധരിക്കുവാനുണ്ട്. ശിഷ്യന്മാർ രൂപാന്തരപ്പെട്ടത് ഇവിടെ പ്രത്യേകം പ്രസ്താവ്യമാണ്.

കൗൺസലിംഗ് എന്നുള്ളതു മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ മാത്രം സങ്കേതങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരു അഭ്യാസമല്ല. യേശുക്രിസ്തു ലോകത്തിനു മുഴുവനായി രക്ഷ കൊടുത്തുവെങ്കിൽ ആ രക്ഷയുടെ അനുഭവം വ്യക്തിപരമാക്കിത്തീർക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു ഉപാധിയാണു കൗൺസലിംഗ്. രക്ഷയുടെ അനുഭവത്തിലേക്കു വന്ന വ്യക്തിയുടെ ജീവിതാനുഭവം നിരപ്പിന്റേതാണ്. ദൈവത്തോടും സഹോദരങ്ങളോടും നിരപ്പായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ കൂടാതെ ആന്തരിക സംഘർഷങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മോചനവും വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ വികാസവും ആണു കൗൺസലിംഗിന്റെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ ധാരണകൾ നമുക്കറിയാവുന്നതും പല പ്രബോധനങ്ങളിൽകൂടി മിക്കവരും മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുള്ളതുമാണ്. എന്നാൽ കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിലേക്കു വരുമ്പോൾ ഒരു പ്രത്യേകതയുണ്ട്. പ്രസംഗങ്ങൾ അഥവാ പ്രബോധനങ്ങളിൽക്കൂടി നാം പുതിയ ആശയങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. അതു ബുദ്ധിപരമായ അറിവാണ്. എന്നാൽ കൗൺസലിംഗിൽക്കൂടി ഒരുവന് ലഭ്യമാകേണ്ടതു വൈകാരികമായ അനുഭൂതിയാണ്. അല്ലെങ്കിൽ ഒരനുഭവമാണ്. കൗൺസലിംഗിൽക്കൂടി മനഃശാസ്ത്രപരമായ തടസ്സങ്ങൾ നീക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉദാഹരണത്തിൽക്കൂടി ഇതു വ്യക്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം. 'സ്നേഹം പങ്കിടാൻ സാധിക്കാത്തതുമൂലം നിരാശയിലാണ്ട വ്യക്തി ഒരു കൗൺസലറെ സമീപിക്കുന്നു' എന്നു കരുതുക. ദൈവസ്നേഹത്തെപ്പറ്റി നീണ്ട ഒരു പ്രബോധനമല്ല ആ വ്യക്തിക്ക് അവിടെ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത്. കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽക്കൂടി ആ വ്യക്തിക്കു തന്നെ സ്നേഹിക്കാനും അംഗീകരിക്കുവാനും ഒരാളെ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു എന്ന ഒരു വൈകാരിക അനുഭൂതിയാണ് ഉണ്ടാവേണ്ടത്. അങ്ങനെ ഉണ്ടായാൽ, തന്നെപ്പോലെയുള്ള മറ്റൊരു വ്യക്തിക്ക് ഇത്രയും സ്നേഹം പങ്കിടുവാൻ സാദ്ധ്യമാണെങ്കിൽ ദൈവത്തിൽനിന്ന് എത്ര അധികമായി തനിക്കു ലഭ്യമാവുമെന്നും മറ്റുള്ളവർക്ക് അതു പങ്കിടുവാൻ തനിക്കും സാദ്ധ്യമാവുമെന്നും കുറെ കഴിയുമ്പോൾ ആ ആൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ മനുഷ്യാവതാരത്തിൽ നം ദർശിക്കുന്ന

തുപോലെ (മനുഷ്യപുത്രനെ ദൈവപുത്രനാക്കുക) തകർന്ന ജീവിതാനുഭവങ്ങളുടെ താഴത്തെ പടിയിൽനിന്ന് ഉയർന്ന ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലേക്കു കൈപിടിച്ചു വലിച്ചു കയറ്റുവാൻ ഒരു യഥാർത്ഥ കൗൺസലിംഗിൽ സാധ്യമാവുന്നു.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. പാസ്റ്ററൽ കൗൺസലിംഗിന്റെ വേദശാസ്ത്രപരമായ അടിസ്ഥാനം വ്യക്തമാക്കുക?
2. ക്രിസ്തുവിന്റെ നിരുപാധികമായ സ്നേഹം കൗൺസലിംഗ് തത്ത്വവുമായി എങ്ങനെ യോജിച്ചിരിക്കുന്നു? നിത്യജീവിതത്തിൽ നിന്നു കൂടുതൽ ഉദാഹരണങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുക?

പാഠം 4

കൗൺസെലിംഗിലെ ആശയവിനിമയം

❑ മാനസികരോഗവും കൗൺസലിംഗും ❑ ആശയവിനിമയത്തിലെ ചില അടിസ്ഥാന തത്ത്വങ്ങൾ ❑ ആശയവിനിമയം രണ്ടു തലങ്ങളിൽ.

മാനസികരോഗവും കൗൺസലിംഗും

മാനസികരോഗങ്ങളെ ഗുരുവും ലഘുവും എന്നു പൊതുവെ രണ്ടായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഗുരുവായ മാനസികരോഗങ്ങളിൽ വ്യക്തി യാഥാർത്ഥ്യവുമായി ബന്ധം വിടർത്തപ്പെട്ട നിലയിലായിരിക്കും പ്രതികരിക്കുന്നത്. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ കൗൺസലിംഗിനു യാതൊരു സാംഗത്യവുമില്ല തന്നെ. മറ്റു ശാരീരിക രോഗങ്ങളെയെന്നപോലെ, ഈ മാനസികരോഗങ്ങളെയും മനോരോഗവിദഗ്ദ്ധർ (psychiatrist) ചികിത്സിക്കണം. Electro Convulsive Therapy (E. C. T.) അഥവാ ഷോക്കടിക്കുക, മരുന്നുകൾ കൊടുക്കുക തുടങ്ങിയവ ചികിത്സയുടെ മാദ്ധ്യമങ്ങളാണ്.

എന്നാൽ കൗൺസലിംഗിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യപ്പെടുന്നത് ഇത്തരം 'ഗുരു'വായ മാനസികരോഗങ്ങളല്ല. മറിച്ചു വ്യക്തിയുടെതന്നെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ സംഘർഷങ്ങളാണ്. സംഘർഷങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽത്തന്നെയും യാഥാർത്ഥ്യത്തിൽനിന്ന് അകന്നല്ല അവർ നില്ക്കുന്നത്. ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തിലെ സംഘർഷങ്ങൾ, കുടുംബജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, ആധി, ഭയം, ഉത്കണ്ഠ, നിരാശ, വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ,

യുവത്വത്തിലെ വൈരുദ്ധ്യഭാവങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെയായിരിക്കും കൗൺസലിംഗിൽ സാധാരണ ഉൾപ്പെടാറുള്ളത്. കൗൺസലറും, കക്ഷിയും (കൗൺസലിംഗിനു വരുന്ന ആൾ) തമ്മിൽ സംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. ഈ സംഭാഷണത്തിന്റെ നിലവാരം സാധാരണയിൽനിന്നു വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. ഒരു പ്രത്യേകമായ രീതിയിൽ സംഭാഷണം നടത്തുവാനുള്ള (ആശയ വിനിമയം) കഴിവ് ആർജിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ ഒരു കൗൺസലറാകുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. കൗൺസെലിംഗ് പരിശീലനത്തിന്റെ പ്രഥമപടിയാണ് ഇത്. അതിനെപ്പറ്റി ചുരുക്കമായൊന്നു പരിശോധിക്കാം.

ആശയവിനിമയത്തിലെ ചില അടിസ്ഥാന തത്ത്വങ്ങൾ

രണ്ടു പേർ ഒരാളിന്റെ പ്രസംഗം ശ്രവിക്കുന്നു എന്നു കരുതുക. ഒരാൾ സമ്മേളനഹാളിനുള്ളിലും മറ്റെയാൾ ഹാളിനു പുറത്തും ഇരിക്കുന്നു. പ്രസംഗത്തെ രണ്ടു പേരും വ്യത്യസ്തമായ നിലയിലായിരിക്കും ഉൾക്കൊള്ളുന്നത്. അതിനു പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാമെങ്കിലും ഇവിടെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ഓരോരുത്തർ പ്രസംഗം ശ്രവിക്കുവാൻ തെരഞ്ഞെടുത്ത സ്ഥാനത്തിനുള്ള അന്തരമാണ്. സമ്മേളനഹാളിൽ ഇരിക്കുന്നയാൾ പ്രസംഗകന്റെ വ്യത്യസ്തമായ മുഖഭാവങ്ങളും ആംഗ്യവിക്ഷേപങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുമ്പോൾ സന്ദേശത്തിന്റെ തീവ്രത കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമായിത്തീരാം. പ്രസംഗകനെ കേൾക്കുക മാത്രം ചെയ്യുന്ന ആൾക്ക് അത്രമാത്രം വൈകാരിക തീക്ഷ്ണത ഉണ്ടാവാൻ ഇടയില്ല. അതിനാൽ മനഃ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ആശയവിനിമയത്തിനു രണ്ടു പ്രധാന ഭാഗങ്ങളുണ്ടെന്നു ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

Word Verbal	30%
Non-Verbal	70%

Verbal എന്നും Nonverbal എന്നുമാണ് അതിനെ തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നത്. Verbal എന്നുദ്ദേശിക്കുന്നതു വാക്കുകളിൽക്കൂടി മാത്രമുള്ള ആശയവിനിമയമാണ്. 30% മാത്രമേ ഈ രീതിയിൽ വിനിമയം ചെയ്യപ്പെടുന്നുള്ളു എന്നാണ് മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ അഭിമതം. വാക്കുകളെ കൂടാതെ ഭാവപ്രകടനങ്ങൾ, ആംഗ്യ വിക്ഷേപങ്ങൾ, ശബ്ദവ്യത്യാസം തുടങ്ങിയവയിൽക്കൂടിയാണു കൂടുതൽ സന്ദേശം കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നതെന്ന് അവർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. 70% വും വാക്കുകളിൽക്കൂടിയല്ലാതെ സംവേദിക്കപ്പെടുന്നു. ശതമാനക്കണക്കിനെക്കുറിച്ച് അഭിപ്രായവ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാമെങ്കിലും വാക്കുകളിൽക്കൂടിയല്ലാതെ ആശയവിനിമയം നടക്കുന്നു എന്നത് ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. സത്യത്തിൽ ആദ്യം ആരംഭിക്കുന്നതും

വാക്കുകളിൽക്കൂടിയല്ലാതെയുള്ള ആശയവിനിമയമാണ്. ഏകദേശം 3-4 വയസ്സാവുമ്പോഴേ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു വാക്കുകളിൽക്കൂടി സന്ദേശങ്ങൾ കൈമാറുവാൻ സാധിക്കുന്നുള്ളു. അതിനേക്കാൾ എത്രയോ മുൻപു ഭാവ പ്രകടനങ്ങളിൽക്കൂടി കുഞ്ഞുസന്ദേശങ്ങൾ കൈമാറാൻ പരിശീലിച്ചിരിക്കുന്നു. വളരെ നാളുകൾക്കുശേഷം സ്നേഹിതനെ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ ആത്മാർത്ഥമായി ഒന്നു പുഞ്ചിരിയ്ക്കുന്നു. സ്നേഹവും സൗഹൃദവും താത്പര്യവുമെല്ലാം ആ പുഞ്ചിരിയിൽക്കൂടി പകർന്നുകഴിഞ്ഞു. ആ സന്ദർഭത്തിൽ ആരും വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ചു 'നിന്നെ എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്' അല്ലെങ്കിൽ 'നിന്നെ ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നു' എന്നു പറയാറില്ല.

ആശയവിനിമയം - രണ്ടു തലങ്ങളിൽ

ആശയവിനിമയത്തെക്കുറിച്ചു മറ്റൊരു കാര്യം കൂടി ഇവിടെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതായത് ആശയവിനിമയത്തിനു പ്രധാനമായും രണ്ടു തലങ്ങളാണുള്ളത്. ബുദ്ധിപരവും വൈകാരികവും. ബുദ്ധിപരമായ അറിവു കൈമാറുവാൻ വാക്കുകൾ (Verbal) വളരെയധികം സഹായകമാണെങ്കിൽ, വൈകാരികമായ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കിടുവാൻ ഭാവപ്രകടനങ്ങൾക്കാണു (Non Verbal) സാധിക്കുന്നത്. കൗൺസലിംഗിൽ കൂടുതൽ ആവശ്യമായി വരുന്നതു വൈകാരിക ഭാവങ്ങളുടെ പങ്കിടീലാണ്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മാനസികമായ അസന്തുഷ്ടിയോ അസ്വസ്ഥതയോ ആണല്ലോ, ഒരുവനെ കൗൺസലിംഗിലേക്കു നയിക്കുന്നതു തന്നെ. അതിനാൽ അപരന്റെ വൈകാരിക ഭാവങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളുവാനുള്ള കഴിവ് ആർജിക്കുക എന്നതു കൗൺസലിംഗ് പരിശീലനത്തിന്റെ ആദ്യപടിയാണ്.

ആശയവിനിമയത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സംഭാഷണത്തിൽ എന്താണു സംഭവിക്കുന്നത്? പറയുന്ന ആളിനും കേൾക്കുന്ന ആളിനും വ്യത്യസ്തമായ ധർമങ്ങളാണുള്ളത്. കേൾക്കുന്ന ആൾ, അപരൻ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ഉചിതമായ മറുപടി പറയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ, കേൾക്കുക എന്നതും ഉചിതമായ മറുപടി പറയുക എന്നതും ഒരു പ്രത്യേകമായ രീതിയിൽ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. കേൾക്കുന്നതിന്റെ (Listening) പ്രാധാന്യം അല്പംകൂടി വിശദമായി പറയേണ്ടതാകയാൽ അടുത്ത പാഠത്തിൽ അതേപ്പറ്റി വിവരിക്കാം. Responding അഥവാ കേട്ടകാര്യങ്ങളോടുള്ള പ്രതികരണം എപ്രകാരമായിരിക്കണമെന്നു നമുക്കൊന്നു പരിശോധിക്കാം. ഒരാളിന്റെ പ്രസ്താവനയും അതിനോടു വിവിധ രീതിയിൽ മറ്റുള്ളവർ പ്രതികരിക്കുന്നതും ശ്രദ്ധിക്കുക.

പ്രസ്താവന: 'എന്റെ സഹോദരൻ ഗൾഫിൽ വെച്ച് ഒരു കാറപകടത്തിൽപ്പെട്ടു. വളരെ സീരിയസ്സാണെന്നു ടെലിഗ്രാം കിട്ടി. അതിൽപ്പിന്നെ

യാതൊരു സ്വസ്ഥതയുമില്ല.'

A യുടെ പ്രതികരണം: 'ഇയാളുടെ ഇളയ സഹോദരനാണോ? ഗൾഫിൽ എവിടെയാണ്? എപ്പോഴാണു ടെലിഗ്രാം വന്നത്? അവിടെ മറ്റു ബന്ധുക്കൾ വല്ലവരും സഹായത്തിനുണ്ടോ?'

B: 'കാറപകടമല്ലേ? ഗൾഫിലൊക്കെ വളരെ വേഗത്തിലാണു കാറോടിക്കുന്നത്? അപകടം പറ്റിയാൽ രക്ഷപ്പെടുവാൻ പ്രയാസമാണ്.'

C: 'പേപ്പറു തുറന്നു നോക്കിയാൽ ദിവസവും അപകടമരണങ്ങളാണ്. ഇന്നത്തെ പേപ്പറിലുമുണ്ടു ഗൾഫിൽ വച്ചു മരിച്ച രണ്ടു പേരുടെ മൃതശരീരങ്ങൾ കൊണ്ടുവരുന്നതിനെപ്പറ്റി.'

D: 'വല്ലാത്ത അനിശ്ചിതാവസ്ഥയിലായിരിക്കുമല്ലോ ഇപ്പോൾ. സീരിയസ്സാണെന്ന് അറിയിച്ചതുകൊണ്ട് കൂടുതലായി എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചിരിക്കുമോ എന്നുള്ള സന്ദേഹം വളരെ അസ്വസ്ഥത ഉളവാക്കുന്നതാണ്.'

E: 'വളരെ കഷ്ടമായിപ്പോയി. എനിക്കും ഈ വിവരം അറിഞ്ഞിട്ടു വളരെ വിഷമം തോന്നി.'

F: 'മനുഷ്യജീവിതം ഇത്രയേ ഉള്ളു. സുഖദുഃഖങ്ങൾ ഇടകലർന്നതാണു ജീവിതം. വരുന്ന ദുഃഖങ്ങൾ അനുഭവിക്കയല്ലാതെ എന്തു ചെയ്യാനാണ്'.

G: 'വളരെ ദുഃഖമുണ്ട്. എന്നാലും ദൈവം തമ്പുരാൻ അറിയാതെയല്ലല്ലോ ഇതൊക്കെയും സംഭവിക്കുന്നത്. ദൈവത്തിന് എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേകമായ ഉദ്ദേശ്യം കാണും. നമുക്കു പ്രാർത്ഥനയിൽ ശരണപ്പെടാം'.

H: 'സാരമില്ലടോ, വിഷമിക്കാതെ, വല്ല മുറിവോ ചതവോ ഒക്കെ കാണുകയുള്ളു. കൂടുതലായി വല്ലതുമായിരുന്നെങ്കിൽ ഇപ്പോഴറിഞ്ഞേനെ.'

പല തരത്തിലുള്ള പ്രതികരണങ്ങളെ നമുക്കൊന്നു വിലയിരുത്താം. A യ്ക്ക് അപകടത്തെപ്പറ്റിയുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങളാണ് അറിയേണ്ടത്. ഇംഗ്ലീഷിൽ Probing എന്നു പറയും. ഈ സമയത്തു കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ കുത്തി ചോദിക്കുന്നതു വിഷമത്തിലിരിക്കുന്നവർ ഇഷ്ടപ്പെടാൻ ഇടയില്ല.

B യുടെ വിധിതീർപ്പു (Judgemental) കല്പിക്കുന്ന നിലയിലുള്ള പ്രതികരണം ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ദോഷമല്ലാതെ ഗുണം ചെയ്യുകയില്ല.

C ഈ തരത്തിലുള്ള പ്രയാസം സാർവ്വലൗകിക (Universal) മെന്നറിയിച്ചതുകൊണ്ടു പ്രത്യേക ഗുണമൊന്നും തന്നെയില്ല. സ്വന്തം പിതാവു മരിച്ചതിന്റെ ദുഃഖം തീർക്കാൻ മറ്റു പലരുടേയും പിതാക്കന്മാർ മരിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നറിയിച്ചാൽ പ്രത്യേക പ്രയോജനമെന്തെങ്കിലുമുണ്ടോ?

D അപരന്റെ മാനസികാവസ്ഥയെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഒരു ശ്രമം

നടത്തുന്നു. മാനസിക വിഷമത്തിലിരിക്കുന്ന ആൾ ഈ വ്യക്തിയുമായി തന്റെ ഹൃദയവികാരങ്ങൾ കൂടുതൽ പങ്കിടുവാൻ ഇടയുണ്ട്.

E സഹതാപം (Sympathy) പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. വിഷമസന്ദർഭങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹതാപം ആർജിക്കണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ഈ വ്യക്തി ഒരു കൂട്ടാകാം. എന്നാൽ അനേകം പേരും സഹതാപം ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നു സംശയമാണ്.

F പ്രയാസത്തെ ഒരു താത്വികമായ നിലയിൽ വിലയിരുത്തകയാണ്. താത്വികതയിൽ (Philosophical) പുതുമയൊന്നുമില്ല.

G പ്രശ്നത്തെ ആത്മീകരിക്കുകയാണ് (Spiritual). എന്നാൽ മാനസിക അസ്വസ്ഥതയുടെ പാരമ്യത്തിൽ 'ദൈവം സ്നേഹവാനാണെങ്കിൽ എന്നോട് ഇപ്രകാരം ചെയ്യുമോ' എന്ന മറുചോദ്യവുമുയരാം. ഒരു നിമിഷത്തേക്കെങ്കിലും നമ്മുടെ കർത്താവും ക്രൂശിൽ കിടന്നു നിലവിളിച്ചു: 'ഏലി, ഏലി, ലമ്മാ, ശബക്താനി' (ലൂക്കോ. 27:46).

H പ്രശ്നത്തെ ലഘൂകരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു (Minimising). തെറ്റായ പ്രതീക്ഷകളും പ്രത്യാശകളും കൊടുക്കുന്നതു പ്രശ്നപരിഹാരമാകുകയില്ല.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ എല്ലാ പ്രതികരണങ്ങൾക്കും സാധാരണ സംഭാഷണങ്ങളിൽ അതിന്റേതായ സ്ഥാനമുണ്ടെങ്കിലും കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ ആദ്യം ആവശ്യമായിരിക്കുന്നതു സഹതാപബുദ്ധ്യാ മനസ്സിലാക്കുന്ന, വെളിപ്പെടുത്തുന്ന പ്രതികരണമാണ്. മാനസിക സംഘർഷത്തിനടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് ഏറ്റവും ആവശ്യം തന്റെ വികാര വിചാരങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സ്നേഹിതനെയാണ്. അങ്ങനെ ഒരാളെ കണ്ടെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ, അതിനുശേഷം പ്രശ്നങ്ങളുടെ നാനാവശങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുവാനും താത്വികമായും ആത്മീകമായുമൊക്കെ ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള വഴികൾ അന്വേഷിക്കുകയും ചെയ്യാം. ആശയവിനിമയത്തിലെ ഈ മർമ്മങ്ങൾ സാധാരണ സംഭാഷണങ്ങളിൽ നാം അനുവർത്തിക്കാറില്ലെങ്കിലും കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ ഇവ ഉൾക്കൊണ്ടേ മതിയാവൂ.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. ആശയവിനിമയത്തിലെ Verbal, Non Verbal ഘടകങ്ങളും അവയുടെ പ്രാധാന്യവും വിശദീകരിക്കുക?
2. കൗൺസലിംഗിൽ ഏറ്റം അനുയോജ്യമായ പ്രതികരണരീതി ഏതാണ്? കാരണം വ്യക്തമാക്കുക?

പാഠം 5

കേൾവിയുടെ പ്രാധാന്യം

- ❑ കേൾക്കുന്നതിന്റെ ആന്തരീകാർത്ഥം ❑ വേദപുസ്തകാടിസ്ഥാനം
- ❑ എങ്ങനെ ശ്രദ്ധിക്കണം.

കേൾവിയുടെ പ്രാധാന്യം (Importance of Listening)

ഒരു കുടുംബത്തിലെ 80 വയസ്സു കഴിഞ്ഞ ഒരു കാരണവരുമായി വല്ലപ്പോഴും സംസാരിച്ചിരുന്നതിനെപ്പറ്റി സ്വാനുഭവത്തിൽ നിന്ന് ഉദ്ധരിക്കട്ടെ. ഓരോ പ്രാവശ്യവും കൂടിക്കാഴ്ചയ്ക്കുശേഷം 'ഇനി എന്നാണു വരുന്നത്' എന്നു പ്രത്യേകം അന്വേഷിക്കും. ഓരോ കൂടിക്കാഴ്ചയും അദ്ദേഹം വളരെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. കാരണം മറ്റൊന്നുമല്ല. തന്റെ ഉള്ളിൽ എപ്പോഴും തികട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പൂർവകാലാനുഭവങ്ങൾ പങ്കിടുവാൻ ഒരാളെ കിട്ടിയിരിക്കുന്നു. വിദൂരസ്ഥലങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന മക്കൾക്കും, അവരുടെ മക്കൾക്കും വല്യപ്പന്റെ കഥകൾ കേൾക്കാൻ സമയമില്ല. അഥവാ സമയം ഉണ്ടായാൽ തന്നെ വല്യപ്പൻ ഓർമ്മയിൽ നിന്നു ചികഞ്ഞെടുക്കുന്ന മിക്ക വിഷയങ്ങളും യുവതലമുറയ്ക്കു വിജ്ഞാനം പകർന്നു കൊടുക്കുന്നതോ, രസപ്രദമോ ആയിരിക്കുകയില്ല.

സ്വന്തം കഷ്ടതകളെക്കുറിച്ചു മറ്റുള്ളവരോട് പറഞ്ഞ് ആശ്വാസം കണ്ടെത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പലരുമുണ്ട്. നാഗരിക ജീവിതം ആധുനിക മനുഷ്യനു സംഭാവന ചെയ്ത വലിയ ഒരു ശാപമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്, ആർക്കും ആരെയും ശ്രദ്ധിക്കുവാനോ കേൾക്കുവാനോ സമയ സൗകര്യമില്ല എന്ന അവസ്ഥ. പാശ്ചാത്യനാടുകളിൽ 50 ഓ 100 ഓ ഡോളർ ഓരോ മണിക്കൂറിനും കൊടുത്തു മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ അടുക്കൽ സംഭാഷണത്തിനു മാത്രമായി പോകുന്ന രീതിയെക്കുറിച്ച് ഇപ്പോൾ ഏവർക്കും അറിവുള്ള കാര്യമാണ്. Rolo May തന്റെ 'Art of counselling' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഇതേക്കുറിച്ചു വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'Bought Listening' എന്നും ഇതിനെ വിശേഷിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കേൾക്കുന്നതിന്റെ ആന്തരിക അർത്ഥം

മറ്റൊരുവനെ നാം ശ്രവിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞാൽ അതിന് ഒരു ആന്തരിക അർത്ഥമുണ്ട്. ഒരു ഉദാഹരണത്തിൽക്കൂടി അതു വ്യക്തമാക്കാം. വീട്ടിൽ വന്ന അതിഥിയുമായി ഗൃഹനാഥൻ ഗൗരവമായ സംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. അപ്പോഴാണു കൊച്ചുമകൻ വന്നു മുകളിൽ ഇരിക്കുന്ന കളിപ്പാട്ടം എടുത്തുതരുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. അതു കേൾക്കാതെ സംഭാഷണം തുടർന്നുപോകുമ്പോൾ ശുണ്ഠി

പിടിച്ച കൊച്ചുമകൻ ഉച്ചത്തിൽ കരഞ്ഞു ഗൃഹനായകന്റെ ശ്രദ്ധയെ പിടിച്ചുനിർത്താൻ പരിശ്രമിക്കുന്നു. ഇവിടെ എന്താണു സംഭവിച്ചത്? അതിഥിയുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ ആദരിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ച ഗൃഹനായകൻ കൊച്ചുമകന്റെ സാന്നിദ്ധ്യമോ, വ്യക്തിത്വമോ കാര്യമായെടുക്കുന്നില്ല. മറ്റു ള്ളവരെ ശ്രവിക്കുവാൻ വിമുഖത കാട്ടുന്നവർ അവരുടെ വ്യക്തിത്വ ത്തെയും ആദരിക്കുന്നില്ല എന്നു ചുരുക്കം. ഈ സമീപനം കൗൺസെ ലിംഗ് ബന്ധത്തിന് അനുയോജ്യമല്ല. വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തു വാൻ ഏറ്റം ആവശ്യമായിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ് മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നതു ക്ഷമ യോടെ, ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുവാനുള്ള സന്നദ്ധത.

വേദപുസ്തകാടിസ്ഥാനം

യാക്കോബ് ശ്ലീഹാ എഴുതുന്നു '.... എന്നാൽ ഏതു മനുഷ്യനും കേൾപ്പാൻ വേഗതയും പറവാൻ താമസവും കോപത്തിനു താമസമുള്ള വനും ആയിരിക്കട്ടെ' (1:19). പഴയനിയമത്തിലും, പുതിയനിയമത്തിലും നാം മനസ്സിലാക്കുന്നതു നിലവിളി കേൾക്കുന്ന ദൈവത്തെക്കുറിച്ചാണ്. ഹാബേലിന്റെ രക്തത്തിന്റെ ശബ്ദം ഭൂമിയിൽ നിന്ന് എന്നോടു നിലവി ളിക്കുന്നു എന്നു യഹോവയായ ദൈവം അരുളിച്ചെയ്യുന്നു (ഉല്പത്തി 4:11). 'യഹോവേ, ഞാൻ ഉറക്കെ നിലവിളിക്കുമ്പോൾ കേൾക്കേണമെ' (സങ്കീർത്തനം 27:7). സങ്കീർത്തനങ്ങളിലുടനീളം ഈ ആശയം കാണാം. അബ്രഹാമിന്റെയും, ഇസഹാക്കിന്റെയും, യക്കോബിന്റെയും മോശയു ടേയും ദാവീദിന്റെയും പ്രവാചകന്മാരുടെയുമൊക്കെ നിലവിളി കേട്ട ദൈവ ത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത പഴയനിയമത്തിൽ വ്യക്തമാണ്. പീഡിതരുടെയും, മർദിതരുടെയും, രോഗികളുടെയും, പാപികളുടെയും, ചുങ്കക്കാരുടെയും വേശ്യാസ്ത്രീകളുടെയുമൊക്കെ നിലവിളികേട്ട ക്രിസ്തുവിനെയാണു പുതിയനിയമത്തിൽ നാം ദർശിക്കുന്നത്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ എല്ലാവ രെയും സ്നേഹിക്കുവാനും, എല്ലാവരുടെയും വ്യക്തിത്വങ്ങളെ ആദരി ക്കുവാനും ബഹുമാനിക്കുവാനും യേശുതമ്പുരാനു സാദ്ധ്യമായിരുന്നു. ദീർഘമായ പ്രാർത്ഥനകളും, യാചനകളും നാമൊക്കെ അർപ്പിക്കുന്ന തിന്റെ പിന്നിലെ യാഥാർത്ഥ്യവും ഇതുതന്നെയല്ലേ. ദൈവത്തെക്കുറി ച്ചുള്ള നമ്മുടെ ധാരണ വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തിലും പ്രതിഫലിപ്പി ക്കേണ്ടത് ഓരോ വിശ്വാസിയുടേയും കടമയല്ലേ?

എങ്ങനെ ശ്രദ്ധിക്കണം

മറ്റുള്ളവരെ ശ്രവിക്കേണ്ടുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം അംഗീകരിച്ചുകഴി ഞ്ഞാൽ പിന്നീടു മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ളത് അതിന്റെ രീതിയെക്കുറിച്ചാണ്. കേൾക്കുന്ന രീതി മൂന്നു വിധത്തിൽ ഉണ്ടെന്നു മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. അതിൽ ഏറ്റം അഭികാമ്യമായതു കൗൺസലിം ഗിൽ ഉൾക്കൊള്ളണം.

(a) ശ്രദ്ധിക്കുന്നതായുള്ള നാട്യം (Pretended Listening)

ശ്രദ്ധിക്കുന്നു എന്ന തോന്നൽ ജനിപ്പിക്കുകയും എന്നാൽ മനസ്സു മറ്റു ചിന്തകളിൽ വ്യാപരിക്കുവാൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുക. സ്കൂളുകളിലും കോളജുകളിലുമൊക്കെ വിദ്യാർത്ഥികൾ ഈ രീതി അവലംബിക്കാറുണ്ട്. അദ്ധ്യാപകനെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു എന്നു തോന്നുമെങ്കിലും മനസ്സു മറ്റു പല കാര്യങ്ങളിലും വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ പഠനകാര്യത്തിൽ മാത്രമല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല. കൊച്ചുകുഞ്ഞിന്റെ നിരന്തരമായ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് 'ഉം' എന്നു മാത്രം മറുപടി കൊടുക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളോടു മാനസികമായ ഒരു അകൽച്ച കുഞ്ഞു വളർത്തിയെടുത്താൽ അതിൽ അത്ഭുതപ്പെടേണ്ടതില്ല. മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നതു കേൾക്കുന്നതിനുള്ള സമയവും സാവകാശവും തൽക്കാലം ഇല്ലെങ്കിൽ അതു തുറന്നുപറഞ്ഞു മറ്റൊരു സമയം നിശ്ചയിക്കുന്നതായിരിക്കും ഈ നാട്യത്തേക്കാൾ ഏറെ നന്ന്.

(b) ഉപരിപ്ലവമായ ശ്രദ്ധ (Superficial Listening)

അപരൻ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മുഴുവൻ കേൾക്കുമെങ്കിലും ആഴമായി ചിന്തിക്കുന്നില്ല. തങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഭാഗങ്ങൾ മാത്രം തെരഞ്ഞെടുത്തു ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ Selective Listening എന്ന് ഇതിനു പറയാറുണ്ട്. യുവാക്കളുടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ കേൾക്കുന്ന അവസരത്തിൽ അവരുടെ ലൈംഗിക ജീവിതത്തെ പരാമർശിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ മാത്രം കേൾക്കുവാൻ പ്രത്യേക താത്പര്യം കാണിക്കുക എന്നത് ഈ പ്രവണതയുടെ ഒരു ഉദാഹരണമാണ്. വൈകാരികമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കിടുന്നവരുടെ ആളത്തത്തെ മുഴുവനായി ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ ഈ രീതിയിലുള്ള ശ്രദ്ധകൊണ്ടു സാദ്ധ്യമല്ല. തന്നെയുമല്ല തങ്ങൾ പറയുന്നതു മുഴുവനായി ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല എന്ന തോന്നൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉണ്ടായാൽ മനസ്സ് തുറന്നു പറയുവാനുള്ള സന്നദ്ധത നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

(c) ആഴത്തിലുള്ള കേൾവി (Deep Listening)

വാക്കുകൾ മാത്രമല്ല, അവയുടെ പിന്നിലുള്ള വൈകാരിക ഭാവങ്ങളെയും ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ള കഴിവാണു കൗൺസലിംഗിൽ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത്. വൈകാരിക ഭാവങ്ങൾ, വാക്കുകളേക്കാൾ കൂടുതൽ വാചാലമായിരിക്കും (ആശയവിനിമയത്തിലെ 'Verbal & Non Verbal' ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചു കഴിഞ്ഞ പാഠത്തിൽ വിവരിച്ചത് ഇതോടു ചേർത്തു പഠിക്കേണ്ടതാണ്). സ്നേഹം, ദുഃഖം, നിരാശ, വിദ്വേഷം, ഭയം, സന്തോഷം മുതലായ വികാരങ്ങൾ പ്രതിഫലിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതു തീർച്ചയായും വാക്കുകളിലൂടെയല്ല, പിന്നെയോ ഭാവപ്രകടനങ്ങളിലൂടെയാണ്. ആശയവിനി

മയത്തിലെ ഈ 'മൂകഭാഷ' ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ള കഴിവു കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിലേർപ്പെടുന്നവർക്ക് ആവശ്യമായ ഒന്നാണ്. ആഴമായി ചിന്തിച്ചു കാര്യം ഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. കേൾക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവു കൗൺസലർക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്നു പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?
2. കേൾക്കുന്ന രീതിയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഏതെല്ലാമായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോന്നിന്റെയും ഗുണദോഷങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക?
3. കേൾക്കുവാനുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെ സ്വയം വിലയിരുത്തുക.

പാഠം 6

കൗൺസലിംഗും അപകർഷതാബോധവും

❑ അബോധമനസിന്റെ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ ❑ അപകർഷതാബോധം ❑ അപകർഷതാബോധം ഉളവാക്കുന്ന പശ്ചാത്തലം ❑ അപകർഷതാബോധത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ❑ അപകർഷതാബോധത്തെ എങ്ങനെ നേരിടാം.

മനോരാഗ ചികിത്സയിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയ ഒരു ഡോക്ടർ അമേരിക്കയിൽ നിന്നു തിരികെ വന്നു കേരളത്തിലെ ഒരു ഇടത്തരം ഗ്രാമത്തിൽ ഒരു ചികിത്സാകേന്ദ്രം തുറന്നു. എന്നാൽ രണ്ടു മാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആ ചികിത്സാകേന്ദ്രം അടച്ചുപൂട്ടി. ഡോക്ടർ അമേരിക്കയിലേക്കുതന്നെ തിരികെ പോകുവാൻ ഇടയായി. കാരണം മറ്റൊന്നുമല്ല, മനോരോഗത്തിനു മാത്രം ചികിത്സ നടത്തുന്ന ആ കേന്ദ്രത്തിൽ വന്നു ചികിത്സിക്കാൻ ആരും തയ്യാറായില്ല. മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളെ 'ഭ്രാന്തന്മാരായി' കണക്കാക്കുമോ എന്ന ഭയമായിരുന്നു എല്ലാവർക്കും. ചികിത്സിച്ചാൽ ഭേദമാകുന്ന അസുഖം പോലും യഥാസമയം ചികിത്സ നടത്താതെ മൂർദ്ധന്യാവസ്ഥയിലേക്കു തള്ളിവിടുന്ന ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥിതിവിശേഷമാണ് ഇപ്പോഴുള്ളത്. പ്രകടമായ മാനസികരോഗങ്ങളെ ചികിത്സിക്കാൻ ഭയപ്പെടുന്നവർ ലഘുവായ പ്രശ്നങ്ങൾ കൗൺസലിംഗിൽ പങ്കിടുവാൻ തയ്യാറാവുമെന്നു ചിന്തിക്കാൻ വിഷമം.

ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ കൗൺസലിംഗ് എങ്ങനെയുള്ളവർക്കെല്ലാം നടത്തപ്പെടണമെന്നു മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. പ്രായോഗികജീവിതത്തിൽ ആവശ്യമായി വരുന്ന പൊതുവായ ചില സന്ദർഭങ്ങളെപ്പറ്റി പ്രത്യേകം പരാമർശിക്കുകയുണ്ടായല്ലോ. ആ കൂട്ടത്തിൽപ്പെടാത്ത വയും, എന്നാൽ പൊതുവെ എല്ലാ മനുഷ്യരിലും കാണുന്ന ചില പ്രത്യേക 'മാനസിക ഭാവങ്ങൾ' ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാതെയിരുന്നാൽ അതു കൂടുതൽ വ്യക്തിത്വ തകർച്ചയ്ക്ക് ഇടവരുത്തിയെന്നു വരാം. സാധാരണ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു പറയുന്നതുപോലെ Prevention is better than Cure എന്ന പ്രമാണം ഇവിടെയും വളരെ അർത്ഥവത്താണ്.

യഥാർത്ഥ മനോരോഗങ്ങൾക്ക്, ചികിത്സയോടൊപ്പം കൗൺസലിംഗും നടത്തിവരാറുണ്ട്. എന്നാൽ മാനസിക രോഗത്തിലേക്കു പൂർണമായും വഴുതിവീഴാത്ത അവസരത്തിൽ ഏറ്റം ഫലപ്രദമായി നടത്താവുന്ന ഒന്നാണു കൗൺസലിംഗ്. കൗൺസലിംഗ് ആവശ്യമായി വരുന്ന വ്യക്തികൾ എല്ലാവരും മാനസികരോഗികളല്ല എന്നു ചുരുക്കം. ഒരു പക്ഷേ മാനസിക രോഗത്തിലേക്കു നയിക്കപ്പെടാതെ അവരെ തടഞ്ഞു നിർത്തുവാൻ യഥാർത്ഥ കൗൺസലിംഗിൽക്കൂടി സാധിക്കും.

അബോധമനസിന്റെ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ

വ്യക്തികൾ, മാനസിക തളർച്ചയിലേക്കു വീഴുവാൻ ഇടയാകാതെ പിടിച്ചുനിർത്തുവാൻ പ്രകൃതി തന്നെ സുരക്ഷിത സംവിധാനങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തിയിലും സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ പ്രതിരോധനിര താൽക്കാലികമായ ഒരു ചെറുത്തുനിൽപിനുവേണ്ടി മാത്രമാണ്. ആത്യന്തികമായി അത് ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാൽ വ്യക്തിത്വ തകർച്ച അനിവാര്യമായിത്തീരും. മനസ്സിന്റെ ഈ പ്രതിരോധ നിരയെപ്പറ്റി ആധികാരികമായി ആദ്യം പ്രസ്താവിച്ചതു സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡാണ്. വാഹനങ്ങളിലെ ഷോക്ക് അബ്സോർബറിനോടാണ് ഈ പ്രതിരോധ നിരയെ അദ്ദേഹം ഉപമിച്ചിരിക്കുന്നത്. വല്ലപ്പോഴും ഇത് ഉപയോഗിക്കാമെന്നല്ലാതെ, നിരന്തരമായി ഇതിൽ ആശ്രയിച്ചാൽ സമനില തെറ്റുമെന്നാണു ഫ്രോയിഡിന്റെ പക്ഷം. ഏതായാലും ഈ പ്രതിരോധനിരകളിൽ ചിലതെങ്കിലും ഉൾക്കൊള്ളാത്തവരായി ആരും ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. അവയെപ്പറ്റി ശരിയായ അവബോധം ഉണ്ടായി വേണ്ടത്ര തിരുത്തലുകൾ വരുത്തുവാൻ തയ്യാറായാൽ അതു വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയ്ക്കു സഹായകമായിത്തീരും. ഈ നിലയിൽ നോക്കുമ്പോൾ എല്ലാ വ്യക്തികളും ഒരു വിധത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു വിധത്തിൽ കൗൺസലിംഗ് ആവശ്യമായിട്ടുള്ളവരാണെന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ വിഷമമില്ല. ഈ പ്രതിരോധനിരയെപ്പറ്റി ചുരുക്കമായി പിന്നാലെ പ്രതിപാദിക്കാം. കൗൺസലിംഗ് 1) അപകർഷതാബോധമുള്ളവർക്കും 2) പരാജയം മൂടിവയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മന

സ്സുള്ളവർക്കും 3) പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടിപ്പോകുന്ന മനസ്സുള്ള വർക്കും ആവശ്യമാണ്.

അപകർഷതാബോധം (Inferiority feeling)

മദ്യപാനം, ലൈംഗികത തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളെക്കാൾ അധികമായി വിദ്യാർത്ഥിലോകത്തെ ഗ്രസിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു ബലഹീനതയാണ് അപ കർഷതാബോധമെന്ന് അനേകം കൗൺസലർമാർ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയ്ഡിന്റെ ചിന്തകളോടു വിയോജിപ്പു പ്രകടിപ്പിച്ച ആഡ്ലർ വ്യക്തിത്വങ്ങളെ Inferior/Superior എന്നു വേർതിരിച്ചു. ലൈംഗി കതയല്ല, അധികാരമോഹമാണു വ്യക്തിയുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ ചലന ശക്തിക്കു നിദാനം എന്നു അദ്ദേഹം സമർത്ഥിച്ചു. എന്നാൽ ഈ അധി കാര മത്സരത്തിൽ പുറംതള്ളപ്പെടുന്ന വ്യക്തി 'അപകർഷതാബോധം' ഉൾക്കൊള്ളുന്നവനായി അദ്ദേഹം കണ്ടു. എന്നാൽ ഈ അപകർഷത യിൽത്തന്നെ സ്ഥിതിചെയ്യുവാൻ അവൻ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തതുകൊണ്ടു വ്യക്തി കൂടുതൽ ഉത്കർഷതയ്ക്കായി ശ്രമിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ സർവ വളർച്ചയുടെയും കാരണം ഈ അപകർഷതയും ഉത്കർഷതയും തമ്മി ലുള്ള സംഘട്ടനമാണ്. ഈ നിലയിൽ നോക്കുമ്പോൾ, ഒരു പരിധിവരെ വ്യക്തിക്ക് അപകർഷതാബോധം ഉണ്ടാകുന്നതിൽ തെറ്റില്ല തന്നെ. അതൊഴിവാക്കാൻ അവൻ കൂടുതൽ ക്രിയാത്മകമായി പ്രവർത്തിക്കു മെന്നു സാരം. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ അപകർഷതാബോധം ഒരു പ്രശ്ന മായിത്തീരുന്നില്ല. വ്യക്തിത്വവളർച്ചയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന വ്യക്തിയുടെ അമിതമായ അധമബോധത്തെയാണ് അപകർഷതയെന്നു പറയുമ്പോൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

ഒരു വ്യക്തി തന്നെക്കുറിച്ചുതന്നെ വിപരീതമായോ അനുകൂലമല്ലാ തെയോ സ്വയം വിലയിരുത്തുന്ന പ്രക്രിയയാണ് അപകർഷതാബോധം വരുത്തിവെയ്ക്കുന്നത് എന്നു പറയാം. തന്നെക്കുറിച്ചുതന്നെ മതിപ്പില്ലാ തെയുള്ള ഒരു നിലവാരമായിരിക്കും ഇങ്ങനെയുള്ളവർക്കുണ്ടായിരിക്കുക. ചുമതലകൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ ഇക്കൂട്ടർ ഭയപ്പെടുന്നു. പരാജയത്തെ മുൻ കൂട്ടി കാണാനല്ലാതെ വിജയം പ്രതീക്ഷിക്കുവാൻ ഇവർക്കു സാദ്ധ്യമ ല്ലാതെ വരുന്നു. ഏതൊരു പശ്ചാത്തലമാണ് അപകർഷതാബോധമുള വാക്കുന്ന പശ്ചാത്തലം.

കുടുംബത്തിലെയും സമൂഹത്തിലെയും സാഹചര്യങ്ങളാണു വ്യക്തി യെ അപകർഷതയിലേക്കു തള്ളിവിടുന്നത്. നമ്മുടെ സമൂഹം പല വിധ ത്തിൽ പരസ്പര മാത്സര്യം എല്ലാ മേഖലകളിലും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒന്നാണ്. ഈ മാത്സര്യത്തിൽ വിജയം കരസ്ഥമാക്കുന്നവർ മാത്രം ശ്രദ്ധി ക്കപ്പെടുന്നു. മറ്റുള്ളവർ അവഗണിക്കപ്പെടുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസം, ഉദ്യോഗം, കൃഷി, കച്ചവടം തുടങ്ങി എല്ലാ മേഖലകളിലും വിജയം സമ്പാദിക്കുന്ന

വർക്കാണല്ലോ സാമൂഹ്യ അംഗീകാരം. ഈ വിജയാപജയങ്ങൾ സ്വാഭാവികമാണെന്നും ഒരു രംഗത്തു പരാജയം സംഭവിക്കുന്നവർക്ക്, വിജയിക്കുവാൻ മറ്റനേകം മണ്ഡലങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നുള്ളതും കാണാതെ പരാജയത്തെ പെരുപ്പിച്ച് ഇനി തന്നെക്കൊണ്ട് ഒന്നിനും കൊള്ളുകയില്ല എന്ന മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കുകയായിരിക്കും അപകർഷത അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തി ചെയ്യുന്നത്. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ഈ തെറ്റായ മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിൽ കുടുംബത്തിലെ പശ്ചാത്തലവും കാരണമായിത്തീരുന്നു.

ചെറുപ്പം മുതലേ കുഞ്ഞുങ്ങളെ മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുകപതിവാണ്. ഈ താരതമ്യം പലപ്പോഴും അനാരോഗ്യവും യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾക്കു നിരക്കാത്തതുമാണ്. ഓരോ കുഞ്ഞിന്റേയും യഥാർത്ഥ വാസനയെ കണ്ടെത്താതെ അവരുടെ ബലഹീനതയും മറ്റുള്ളവരുടെ ബലവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുക എന്നതാണു സാധാരണ മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്തുവരുന്നത്. സംഗീതവാസനയുള്ള കുഞ്ഞിനെ ആ രംഗത്തു വളർത്താൻ അനുവദിക്കാതെ, അയൽപ്പക്കത്തെ വീട്ടിലെ റാങ്കു വാങ്ങിക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ പഠിത്തത്തോടു താരതമ്യപ്പെടുത്തുന്ന മാതാപിതാക്കൾ ആ കുട്ടിയിൽ അപകർഷതയുടെ വിത്തുകൾ വിതച്ചുകഴിഞ്ഞു. മാതാപിതാക്കളുടെ ഇടപെടലുകളിൽനിന്നു കുട്ടി വളർത്തിയെടുക്കേണ്ട വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ 'ഒരു മാതൃകാചിത്രം' (Ideal figure) ഭാവനയിൽ ഉടലെടുക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ ഭാവനയോടു നീതി പുലർത്തുന്ന വിധത്തിൽ വ്യക്തിക്കു വളരാൻ കഴിഞ്ഞെന്നു വരികയില്ല. ഭാവനയിലുള്ള മാതൃകയും യാഥാർത്ഥ്യവും തമ്മിലുള്ള അന്തരം വ്യക്തിയെ അപകർഷതയിലേക്കു നയിക്കും. ഭാവനയിലെ യാഥാർത്ഥ്യമാകാത്ത മാതൃക തട്ടിയുടച്ചു വ്യക്തി താനായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ സ്വയം അംഗീകരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ അപകർഷതയിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

അപകർഷതാബോധത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

അപകർഷതാബോധമുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുവാൻ താഴെപ്പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ വ്യക്തിത്വത്തിൽ ഉണ്ടോ എന്നു പരിശോധിച്ചാൽ മതി.

1. മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെപ്പറ്റി യാതൊരു പരിഗണനയും കൊടുക്കാതെ ഇടയാകുകയും സ്വന്ത വികാരങ്ങളിലും ചിന്തകളിലും മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

2. ജീവിതത്തിലെ പരാജയങ്ങളെ അവ അർഹിക്കുന്നതിൽ കൂടുതലായി പെരുപ്പിച്ചുകാണുക.

3. അപകർഷതാബോധം അനുഭവിക്കുന്നവർ മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളെക്കു

റിച്ച് എന്തു പറയുന്നു എന്നു കൂടെക്കൂടെ അന്വേഷിക്കുവാൻ താത്പര്യമുള്ളവരായിരിക്കും. ഒന്നുകൂടി കടന്നാൽ, മറ്റുള്ളവരുടെ രഹസ്യമായ സംസാരവും, പുഞ്ചിരിയുമൊക്കെ തങ്ങളെ കളിയാക്കിക്കൊണ്ടാണെന്നു വ്യാഖ്യാനിക്കുവാൻ മുതിരും.

4. ഇക്കൂട്ടർ ഏകാന്തത കൂടുതൽ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരായിരിക്കും. തന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം മറ്റുള്ളവർക്ക് ആവശ്യമില്ല എന്ന ചിന്തയിൽ, കഴിയുന്നതും മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് അകന്നുനിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കും. എന്നാൽ വല്ലപ്പോഴുമൊക്കെ മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് അകന്നുനിൽക്കുന്നവരെല്ലാം അപകർഷതാബോധമുള്ളവരാണെന്നു ചിന്തിക്കരുത്. ഒറ്റപ്പെട്ട പിൻവാങ്ങലുകൾക്കു വേറെ കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം.

5. അപകർഷതാബോധമുള്ളവർ മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളെ പുകഴ്ത്തി പറയുന്നതു കേൾക്കുവാൻ വളരെ താത്പര്യമുള്ളവരായിരിക്കും. തങ്ങളെക്കുറിച്ചു മതിപ്പില്ലാതെയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ പൊള്ളയായ പുകഴ്ത്തലുകൾക്ക് അമിത പ്രാധാന്യം കൊടുത്ത് അത് കൂടെക്കൂടെ കേൾക്കുവാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരായിരിക്കും. എന്നാൽ അർഹമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് അപകർഷതാബോധമാണെന്നു വ്യാഖ്യാനിക്കേണ്ടതുമില്ല.

6. യാതൊരുവിധമായ മൽസരങ്ങളിലും ഏർപ്പെടാൻ അപകർഷതാബോധമുള്ളവർ മുതിരുകയില്ല. പരാജയം തീർച്ചയാണെന്നുള്ള മുൻവിധിയാണ് ഇതിനു കാരണം. ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും ചുമതലകളും ഏറ്റെടുക്കുവാൻ മടിക്കുന്നതുമൂലം ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുവാൻ പ്രയാസമായിത്തീരും.

7. മറ്റുള്ളവരെ എപ്പോഴും താഴ്ത്തിപ്പറയുവാൻ അപകർഷതാബോധം പ്രേരിപ്പിക്കാറുണ്ട്. തങ്ങളെക്കുറിച്ചു മതിപ്പില്ലാത്തതിനാൽ, മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളേക്കാൾ താഴ്ന്ന നിലവാരത്തിലാണെന്നു വരുത്തിത്തീർക്കാൻ ഒരു ശ്രമം നടത്തുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി മറ്റുള്ളവരുടെ ദോഷങ്ങളെ പെരുപ്പിച്ചു കാണുവാനും ഇല്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ കെട്ടിച്ചമച്ച് അവരുടെ പേരു ദുഷിപ്പിക്കാനും പ്രത്യേകമായ ശ്രദ്ധ കാണിക്കുന്നു.

അപകർഷതാബോധത്തെ എങ്ങനെ നേരിടാം?

മുകളിൽ പറഞ്ഞ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അപകർഷതാബോധം അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിയിൽ ഒരേ സമയം കാണണമെന്നില്ല. പലരിലും പലതായിരിക്കും മുന്നിട്ടുനിൽക്കുന്നത്. ചികിൽസ ശരിയാകണമെങ്കിൽ രോഗനിർണയം ശരിയായിരിക്കണമല്ലോ. അതുപോലെ വ്യക്തി സ്വയം വിശകലനം ചെയ്തു (കൗൺസലിംഗിലൂടെയാകാം) യഥാർത്ഥമായ അവസ്ഥ എന്താണെന്നു കണ്ടുപിടിക്കണം. യാഥാർത്ഥ്യം ബോദ്ധ്യമായാൽ ഈ

വികാരം അഥവാ മനോഭാവം തങ്ങളുടേതു തന്നെ എന്നു സമ്മതിക്കാൻ തയ്യാറാകണം. സാധാരണഗതിയിൽ മുകളിൽ പറഞ്ഞ അപകർഷതാ ബോധത്തിന്റെ ഘടകങ്ങൾ തങ്ങളുടേതു തന്നെ എന്നു സ്വന്തമായി അംഗീകരിക്കുവാൻ ആരും മുതിരുകയില്ല. ഇതുവരെയുള്ളതിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തങ്ങളായ മനോഭാവങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുവാനും വ്യക്തി തയ്യാറാകണം. മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യാതെ തനതായ ഒരു വ്യക്തിത്വം തനിക്കുണ്ടെന്നും അതിനനുയോജ്യമായ സാഹചര്യങ്ങളെ അംഗീകരിച്ചു പൊരുത്തപ്പെടുവാൻ പരിശ്രമിക്കണം. നാം നാമായിരിക്കുന്നതാണ് ഏറെ നല്ലത്. അവനവനിലുള്ള കഴിവുകളെയും അതു വളർത്തുവാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെയും കണ്ടെത്തണം.

പുതിയ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തുവാൻ തയ്യാറാവുമ്പോൾ പരാജയങ്ങൾ സംഭവിച്ചേക്കാം. എന്നാൽ പരാജയങ്ങൾ മറ്റ് അനവധി ജീവിത പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ടു യാഥാർത്ഥ്യവുമായി നിരന്നുപോകുവാൻ വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുന്നതാണെന്നു മനസ്സിലാക്കണം. ശാസ്ത്രീയ നിഗമനങ്ങളിലെത്തിച്ചേരുന്നവർ അതിനു മുമ്പായി എത്രയധികം തെറ്റായ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കുന്നതു നന്ന്. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ ഭാവനയിലെ മാതൃകാ ചിത്രം തട്ടിയുടച്ചു നിലവിലുള്ള യാഥാർത്ഥ്യവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുവാൻ സാധിക്കണം.

എല്ലാറ്റിനുമുപരി ഓരോ വ്യക്തിക്കും ദൈവത്തിന്റെ പദ്ധതിയിൽ അർഹമായ സ്ഥാനം നൽകിയിട്ടുണ്ടെന്നും, മറ്റാരും കരുതിയില്ലെങ്കിലും നാം വിശ്വാസമർപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന പരമ കാരുണികനായ ദൈവം ഓരോരുത്തരേയും കുറിച്ചു കരുതുന്നു, വഴി നടത്തുന്നു എന്ന ബോദ്ധ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അതു വ്യക്തിക്കു പുതിയ ഉൾക്കാഴ്ച നൽകാൻ പര്യാപ്തമായിരിക്കും.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. അപകർഷതാബോധം വ്യക്തിത്വ വികാസത്തെ എങ്ങനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുമെന്നു പരിശോധിക്കുക?
2. അപകർഷതാബോധം ഉണ്ടോയെന്ന് എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാം? ഉണ്ടെന്നു ബോദ്ധ്യമായാൽ ഗ്രൂപ്പിൽ തുറന്നു പറഞ്ഞു പ്രശ്നത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക?
3. അപകർഷതാബോധമുള്ളവരെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം?

യൂണിറ്റ് 2

കൗൺസലിംഗിന് ഒരു മാതൃക

പാഠം 1

ടെക്നിക് അഥവാ പ്രവർത്തനവിധം

❑ കാർക്കഫിന്റെ കൗൺസലിംഗ് മാതൃക ❑ കൗൺസലിംഗിന്റെ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾ ❑ മാനസിക അടുപ്പം പ്രഥമ ഘട്ടം ❑ അന്വേഷണഘട്ടം ❑ തീരുമാനത്തിലേക്ക്.

കൗൺസലിംഗിനു വിവിധ മോഡലുകൾ (മാതൃകകൾ) പല മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്. അവയെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ നല്ല നിലയിൽ കൗൺസലിംഗ് നടത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ തുടക്കക്കാർക്ക് ഉൾക്കൊള്ളാൻ എളുപ്പമായ ചില മാതൃകകളെപ്പറ്റി പരാമർശിക്കുക എന്നതാണ് ഇവിടുത്തെ ഉദ്ദേശ്യം.

ഏതൊരു പ്രവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ആളിനും ആ പ്രവൃത്തി ചെയ്യത്തക്കവണ്ണം പ്രത്യേകമായ ഒരു പരിശീലനം ആവശ്യമാണല്ലോ. അതുപോലെ കൗൺസലിംഗ് നടത്തുന്നവർക്കും ചില പരിശീലനങ്ങൾ അത്യാവശ്യമാണ്. ഗുരുവായ (psychosis) മാനസികരോഗങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുന്നവർ ഔഷധം ഉപയോഗിക്കുവാൻ പരിശീലനം നേടിയവരാണ്. എന്നാൽ ലഘുവായ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് ഔഷധങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്തു മറ്റെന്തെങ്കിലും ആയിരിക്കുമല്ലോ പ്രയോഗിക്കുന്നത്. ഇവിടെ 'ടെക്നിക്' എന്ന പദ പ്രയോഗം ആ തരത്തിലുള്ള ഉപാധികളെ സൂചിപ്പിച്ചുള്ളതാണ്. 'Skill' (വൈദഗ്ദ്ധ്യം) എന്ന മറ്റൊരു പ്രയോഗവും ഇംഗ്ലീഷിലുണ്ട്. കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ കക്ഷിക്കു പരമാവധി പ്രയോജനപ്രദമായിത്തീരുന്നതിനു കൗൺസലർ ആർജിച്ചിരിക്കേണ്ട പ്രത്യേക കഴിവുകൾക്കാണു 'ടെക്നിക്' അഥവാ 'സ്കിൽ' എന്നു പറയുന്നത്.

'ടെക്നിക്' എന്ന പദപ്രയോഗം തെറ്റായി ചിന്തിക്കാൻ ഇടയുള്ളതുകൊണ്ടു ചെറിയ വിശദീകരണം കൂടി ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. ഈ പദം അതിന്റെ സാങ്കേതിക അർത്ഥത്തിലല്ല ഇവിടെ വിവക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരു ചെറിയ ഉദാഹരണത്തിൽക്കൂടി ഇതു വ്യക്തമാക്കാം. നിഷേധഭാവം പൊതുവെ എതിർപ്പു വിളിച്ചുവരുത്തുന്ന ഒന്നാണ്. എന്നാൽ അതു പ്രക

ടിപ്പിക്കുന്ന രീതി അതുണ്ടാക്കുന്ന പ്രതികരണത്തിന്റെ തീവ്രതയെ കൂട്ടാനോ കുറയ്ക്കാനോ സഹായിച്ചെന്നിരിക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുവാൻ നിങ്ങളോടാരെങ്കിലും ആവശ്യപ്പെട്ടു എന്നിരിക്കട്ടെ. ഒറ്റ വാക്കിൽ മുഖമടച്ച് 'സാദ്ധ്യമല്ല' എന്ന ഒരു മറുപടി നിങ്ങൾക്കു വേണമെങ്കിൽ നല്കാം. അതേസമയം കുറെ സൗമ്യമായി 'ക്ഷമിക്കണം. മറ്റു ചില കാര്യങ്ങൾ അതിന്റെ പിന്നിലുള്ളതു പരിഗണിക്കുമ്പോൾ അതു ചെയ്യുവാൻ എനിക്കു സാധിക്കുന്നില്ല' എന്നു മറുപടി നല്കാനും കഴിയും. വ്യക്തിബന്ധത്തിന് ഉലച്ചിൽ തട്ടാതെ മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെ മുറിപ്പെടുത്താതെ പരസ്പര ബഹുമാനത്തോടെയുള്ള ഇടപെടൽ ആരെയാണ് ആകർഷിക്കാതിരിക്കുന്നത്? ആ തരത്തിലുള്ള ഒരു പരിശീലനവും അതിൽനിന്നാർജ്ജിക്കുന്ന നല്ല പെരുമാറ്റരീതിയുമാണ് ഇവിടെ ടെക്നിക് എന്ന പദം കൊണ്ടു സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. പരിശീലനത്തിന്റെ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ ഈ ടെക്നിക്കുകൾ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാകാതെ അന്യമായി നില്ക്കുമെങ്കിൽകൂടി ഉദ്ദേശ്യശുദ്ധിയും ആത്മാർത്ഥമായ പരിശ്രമവുംമൂലം പക്വമായ വ്യക്തിത്വ വികാസം സാധ്യമായിത്തീരും. ഇവിടെ പരാമർശിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നാം കേൾക്കുന്നതും അനുവർത്തിച്ചുവരുന്നതുമായ കാര്യങ്ങളൊക്കെത്തന്നെയാണ്. എന്നാൽ ആധുനിക മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ നിരീക്ഷണപരീക്ഷണങ്ങളിൽക്കൂടി കുറച്ചുകൂടി ആധികാരികതയും സാങ്കേതികത്വവും അവയ്ക്കു വന്നു ചേർന്നിരിക്കുന്നു എന്നു മാത്രം.

റോബർട്ട് കാർക്കഫിന്റെ കൗൺസലിംഗ് മാതൃക

കൗൺസലിംഗിൽ വിവിധ മാതൃകകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ടെന്നു മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ചുവല്ലോ. കാൾറോജേഴ്സിന്റെ 'കക്ഷികേന്ദ്രീകൃത ചികിത്സ,' എറിക്ബേണിന്റെ 'ടാൻ സാക്ഷനൽ അനാലിസിസ്' ഗെസ്ടാൾട്ടു സ്ക്കൂളിന്റെ 'ഗെസ്ടാൽട്ട് തെറാപ്പി' (Gestelt Therapy) റിയാലിറ്റി തെറാപ്പി, ഇൻസൈറ്റ് തെറാപ്പി, റാഷനൽ തെറാപ്പി തുടങ്ങിയവ ഇവയിൽ ചിലതു മാത്രമാണ്. അവയിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുകയും, പൊതുവെ എല്ലാവർക്കും പരിശീലിക്കാൻ എളുപ്പവുമായ റോബർട്ട് കാർക്കഫിന്റെ മാതൃകയാണ് ഇവിടെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്.

ആധുനിക മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവായ ഫ്രോയിഡിനെയും പിൻഗാമികളേയും ക്രിയാത്മകമായ വിമർശനത്തിനു വിധേയമാക്കിക്കൊണ്ടു തന്റേതായ ഒരു മാതൃയുമായി കാർക്കഫ് പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. '*Helping and Human Relations*' എന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ ബൃഹത്തായ കൃതി 1969 ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. പിന്നീട് അതിന്റെ പരിഷ്കരിച്ച പതിപ്പ് 1977 ൽ 'The Art of Helping ill' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ കൂടി വെളിച്ചത്തുവന്നു.

കൗൺസലറുടെ ഉയർന്ന മേഖലയിൽനിന്നുള്ള പ്രതികരണമാണു കക്ഷിക്ക് ആശ്വാസം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത് എന്ന് അദ്ദേഹം സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു. അതിനായി അദ്ദേഹം വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത അളവുകോൽ വിശദമായി പിന്നാലെ പ്രതിപാദിക്കാം.

കൗൺസലിംഗിന്റെ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾ

കൗൺസെലിംഗിനെ അദ്ദേഹം 3 ഘട്ടമായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രാഥമികം, മദ്ധ്യമം, അവസാനം. 3 ഘട്ടം എന്നതുകൊണ്ട് 3 സന്ദർഭങ്ങൾ എന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല. ചിലപ്പോൾ ഒരു സംഭാഷണത്തിൽത്തന്നെ ഈ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളും തരണം ചെയ്തു എന്നു വരാം. ചിലപ്പോൾ ഒരു ഘട്ടത്തിൽതന്നെ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ കൂടിക്കാഴ്ചകൾ ആവശ്യമായി എന്നു വരാം. ഇതു സാന്ദർഭികമായി കൗൺസലറും കക്ഷിയും ചേർന്നു തീരുമാനിക്കേണ്ടതാണ്. ഓരോ ഘട്ടത്തിന്റേയും പ്രത്യേക ധർമമാണു വ്യതിരിക്തത നിശ്ചയിക്കുന്നതിന്റെ ആധാരം.

1. മാനസിക അടുപ്പം - പ്രഥമഘട്ടം (Rapport)

മാനസിക സംഘർഷമുള്ള വ്യക്തി തന്റെ സംഘർഷം മുഴുവൻ മറ്റാരോടെങ്കിലും തുറന്നു പറയണമെങ്കിൽ, അതിനനുകൂലമായ ഒരു സാഹചര്യം കൗൺസലർ ഒരുക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. തന്റെ ഉള്ളു തുറന്നു പറയുവാൻ തക്കവണ്ണം മാനസികമായ ഒരടുപ്പവും താത്പര്യവും കൗൺസലറോട് ഉണ്ടായേ മതിയാവൂ! തന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ കേട്ടു മനസ്സിലാക്കുവൻ പ്രാപ്തനും പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം വിശ്വസ്തനുമാണെന്നുള്ള ബോദ്ധ്യം കക്ഷിക്കുണ്ടായിരിക്കണം. അതിനനുകൂലമായ ഒരു സാഹചര്യം ഉണ്ടാക്കുക എന്നതാണ് ഇവയിൽ പ്രധാനം. 'Rapport' എന്ന് ഇതിനേപ്പറ്റി പറയുന്നു. അതേപ്പറ്റിയും പിന്നാലെ കൂടുതൽ വിശദീകരിക്കാം.

2. അന്വേഷണഘട്ടം (Explorative)

അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നത് ഈ ഘട്ടത്തിലാണ്. ഫ്രോയിഡിന്റെ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ CATHARISIS അഥവാ OUT POURING നടക്കുന്നത് ഈ ഘട്ടത്തിലാണ്. വ്യക്തി നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളുടെ ആഴത്തിലുള്ള വേരുകൾ എവിടെയാണെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ കൗൺസലറും കക്ഷിയും ചേർന്നു കൂട്ടായ ഒരു ശ്രമം നടത്തുന്നു. ശാരീരികരോഗങ്ങളിലെന്നവണ്ണം ഇവിടെയും രോഗമേതെന്നു നിശ്ചയിച്ചെങ്കിലേ ചികിത്സ നിർണയിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമാവുകയുള്ളുവല്ലോ. ഈ ഘട്ടത്തിലെ അന്വേഷണം അവയെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ളതാണ്.

3. തീരുമാനത്തിലേക്ക് (Decision Making)

തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനുള്ള സന്ദർഭമാണ് ഇത്. തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുക എന്നാൽ ഉപദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുക അല്ലെന്ന് ആദ്യ പാഠങ്ങളിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. മാനസിക സംഘർഷത്തെക്കുറിച്ചുള്ള യഥാർത്ഥ അറിവു വ്യക്തിക്കു ലഭിക്കുന്നതു മൂലം, അതിൽനിന്നു വിടുതൽ പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള ആഗ്രഹവും ചിന്തയും ഉണ്ടാകുന്നു. ആ ഘട്ടത്തിൽ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ തീരുമാനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനും, അതു പ്രായോഗികമാക്കുന്നതിനു കക്ഷിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയുമാണു കൗൺസലർ ചെയ്യേണ്ടത്. അയഥാർത്ഥവും അപ്രായോഗികവുമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിൽനിന്നു പിൻതിരിപ്പിക്കേണ്ടതും ഈ ഘട്ടത്തിൽ ആവശ്യമായ ഒന്നാണ്. ആവശ്യമെങ്കിൽ കൂടുതൽ കൂടിക്കാഴ്ചകൾ നടത്തുവാനുള്ള സന്നദ്ധതയോടെയായിരിക്കണം ഈ ഘട്ടവും അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടത്. കൗൺസലിംഗിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു ഏകദേശരൂപമാണു മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. ടെക്നിക് എന്നാൽ എന്ത്?
2. റോബർട്ട് കാർക്കഫിന്റെ മോഡലിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഊന്നൽ ഏതാണ്?
3. കൗൺസെലിംഗിലെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളെ ഉദാഹരണം കൊണ്ടു വിശദീകരിക്കുക?

പാഠം 2

കൗൺസലിംഗിലെ ഉറ്റ സൗഹൃദ വ്യക്തിബന്ധം

❑ മനസ്സിണക്കവും ഉറ്റ വ്യക്തിബന്ധവും ❑ കാർക്കഫിന്റെ അളവുകോൽ

മനസ്സിണക്കവും ഉറ്റ വ്യക്തിബന്ധവും (Rapport)

മാനുഷികബന്ധങ്ങളിലുള്ള ആഴവും പരപ്പും അറിയുവാൻ സഹായിക്കുന്ന വളരെ പ്രധാനമായ ഒരു ഘടകമുണ്ട്. രഹസ്യങ്ങൾ വെളിപ്പെ

ടുത്തുവാനുള്ള സന്നദ്ധത. വ്യക്തിജീവിതത്തിലെ ഇരുണ്ട വശങ്ങൾ ആരോടെങ്കിലും വെളിപ്പെടുത്തുന്നുവെങ്കിൽ ആ വ്യക്തിയോട് ഒരു പ്രത്യേക അടുപ്പമുള്ളതുകൊണ്ടാണെന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ വിഷമമില്ല. ആരും തങ്ങളുടെ രഹസ്യങ്ങൾ എല്ലാവരോടും വെളിപ്പെടുത്തുവാൻ തയ്യാറാവുകയില്ല. മനസ്സിനിണങ്ങിയവരോടു പലതും പറയുവാൻ തയ്യാറായെന്നിരിക്കും. ഈ മനസ്സിണക്കം അഥവാ ഉറ്റ സൗഹൃദബന്ധ മാണു 'Rapport' എന്ന പദത്തിന്റെ പ്രധാനമായ ആശയം. മനസ്സിണക്കം മാത്രമല്ല, പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുവാനുള്ള കഴിവ്, രഹസ്യം സൂക്ഷിക്കാമെന്നുള്ള വിശ്വാസം എല്ലാം ഇതിലെ അത്യന്താപേക്ഷിത മായ മറ്റു ഘടകങ്ങളാണ്. 'First impression is the best impression' എന്ന തിൽ കുറച്ചൊക്കെ വാസ്തവമുണ്ടെങ്കിലും first impression മെച്ചമാക്കാ നുള്ള ബോധപൂർവമായ ശ്രമം എല്ലാവരും നടത്തേണ്ടതാണ്. വേഷം, ശബ്ദം, വൈകാരികഭാവങ്ങൾ എല്ലാം നല്ല വ്യക്തിബന്ധവും വിശ്വസ്ത തയും ജനിപ്പിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ഘടകങ്ങളാണ്. മാനസിക സംഘർഷവുമായി ഒരു വ്യക്തി കൗൺസലറെ സമീപിക്കുന്നു എന്നിരി ക്കട്ടെ. കൗൺ സലർ കക്ഷിയെ തന്റെ മുറിയിലേക്കു സ്വാഗതം ചെയ്യു ന്നു. അവിടെ പൊടിപിടിച്ച്, മാറാലകൾ തൂങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ഭിത്തിയും അടുക്കും ചിട്ടയുമില്ലാതെ അവിടവിടെയായി ചിതറിക്കിടക്കുന്ന പുസ്ത കങ്ങളും വസ്ത്രങ്ങളുമൊക്കെ ആഗതന്റെ മനസ്സിൽ അറപ്പും വെറുപ്പും ഉളവാക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായിരിക്കും. മനംമടുപ്പിക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം കക്ഷിക്കു വളരെ അരോചകമായിരിക്കും. നേരെമറിച്ചു ചെറുതെങ്കിലും വൃത്തിയും ഭംഗിയുമുള്ള അലങ്കാരങ്ങളും പരിസരവും ആകർഷണീയത ജനിപ്പിക്കുമെന്നു മാത്രമല്ല, അതിന്റെ ഉടമകളോടു പ്രത്യേകമായ മമ തയും താത്പര്യവും തോന്നുവാനും ഇടയാക്കുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ ഉറച്ച ശബ്ദത്തിന്റെ ഉടമകളായിരിക്കുന്നതും നല്ലതു തന്നെ. വളരെ പതുക്കെ സംസാരിക്കുന്ന രീതി മറ്റുള്ളവരോട് ഇടപെടുന്നതിലുള്ള വിമു ഖതയെ കാണിക്കുന്നു എന്നു Rolo May യെപ്പോലുള്ള മനഃശാസ്ത്ര ജ്ഞന്മാർക്ക് അഭിപ്രായമുണ്ട്. ഹൃദ്യമായ പുഞ്ചിരിയോടെ, ഉറച്ച ശബ്ദ ത്തോടെ എഴുന്നേറ്റുനിന്ന് ആഗതനെ സ്വാഗതം ചെയ്യുവാൻ സന്മനസ്സു ള്ളവർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി നല്ല ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്ന തിനു സാധിക്കും. നല്ല വ്യക്തിബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനു മറ്റൊരു പ്രധാ നപ്പെട്ട അടിസ്ഥാനംകൂടിയുണ്ട്. അതു കേൾക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവാണ്. മുൻ പാഠത്തിൽ അവയെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിച്ചത് ഇതോടെ ചേർത്തു ചിന്തി ക്കേണ്ടതാണ്.

കാർക്കഫിന്റെ അളവുകോൽ

ഇനി അടിസ്ഥാനപരമായി വികസിപ്പിച്ചെടുക്കേണ്ട കഴിവുകളെക്കു

റിച്ചു പ്രതിപാദിക്കാം. പ്രധാനമായും ഏഴു കാര്യങ്ങളാണു കാർക്കഫ് നിർദേശിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഓരോരുത്തരും ഉൾക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കഴിവുകൾ അളക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദേശങ്ങളും കാർക്കഫ് നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അളവുകോൽ ഒന്നിനും, അഞ്ചിനും മദ്ധ്യേ നിജപ്പെടുത്തിയിരിക്കുകയാണ്. മൂന്നിനു മുകളിലേക്കുള്ള നിലവാരത്തിലേക്കുയർന്നു കഴിഞ്ഞാൽ, ആ തലത്തിൽനിന്നുള്ള ഇടപെടൽ കക്ഷിക്കു പ്രയോജനം ചെയ്യുന്നതായിരിക്കും. അതിൽ താഴെയുള്ള നിലവാരത്തിൽ പ്രതികരിക്കുന്നവർക്ക് ഒരു കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ ഇടപെടാനേ സാദ്ധ്യമല്ല തന്നെ. ഒരു ഉദാഹരണത്തിൽക്കൂടി ഈ രീതി ഒന്നു വ്യക്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.

പരീക്ഷയിൽ പാസ്സായി എങ്കിലും പ്രതീക്ഷിച്ച നിലയിൽ ഉയർന്ന മാർക്കുകൾ കരസ്ഥമാക്കുവാൻ സാധിക്കാഞ്ഞതിൽ വിഷമിച്ചിരിക്കുന്ന കുട്ടിയോടു മൂന്നു പേർ പ്രതികരിച്ചവിധം ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഒന്നാമൻ: 'സാരമില്ല, ഇനി വിഷമിച്ചിട്ട് എന്താ പ്രയോജനം.'

രണ്ടാമൻ: 'കുറച്ചു വിഷമം കാണും, അനവധി പേർ തോറ്റുപോയപ്പോൾ നിനക്കു ജയിക്കാനെങ്കിലും സാധിച്ചല്ലോ.'

മൂന്നാമൻ: 'ഉയർന്ന മാർക്ക് കിട്ടുമെന്ന ചിന്തയിൽ ഭാവിയെക്കുറിച്ചു പല പ്രതീക്ഷകളും ഉണ്ടായിരുന്നിരിക്കാം. ഇപ്പോൾ മാർക്കു കുറഞ്ഞതുമൂലം അതൊക്കെയും സഫലമാകാതെ വരുമോ എന്ന ആകുലചിന്ത വളരെ അസ്വസ്ഥത ഉളവാക്കുന്നതാണ്. എനിക്ക് അതു മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്.'

ഈ മൂന്നു പ്രതികരണങ്ങളിൽ ഒന്നാമത്തേതു വളരെ താഴ്ന്ന നിലയിൽ നിൽക്കുന്നു എന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ വിഷമമില്ല. അപരന്റെ മാനസിക വൈഷമ്യം ഉൾക്കൊള്ളുന്നില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, അതിനെ ചെറുതാക്കിക്കാണാനുള്ള ശ്രമം കൂടി നടത്തുന്നു (സാരമില്ല എന്ന അഭിപ്രായം). കക്ഷിക്കു യാതൊരു പ്രയോജനവും ചെയ്യാത്ത ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രതികരണം അളവുകോലിൽ ഒന്നിനു താഴെ മാത്രമാണ്.

രണ്ടാമത്തെ ആളിന്റെ പ്രതികരണം സാമാന്യം തൃപ്തികരമായ ഒന്നാണ്. കക്ഷിയുടെ മാനസിക നിലവാരം കുറെയെങ്കിലും ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ടു പ്രതികരിക്കുവാൻ അയാൾക്കു സാധിക്കുന്നുണ്ട്. അത് ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ടു കക്ഷിയെ ആശ്വസിപ്പിക്കുവാനും അയാൾ ശ്രമിക്കുന്നു. കക്ഷിക്കു പ്രയോജനപ്പെടുന്ന നിലവാരത്തിലുള്ള ഈ പ്രതികരണം അളവുകോലിൽ മൂന്നിൽ നിൽക്കുന്നതായി കണക്കാക്കാം.

മൂന്നാമത്തെ ആളിന്റെ പ്രതികരണം ഒന്നുകൂടി ഉയർന്ന നിലവാരത്തിൽ നിന്നുള്ളതാണ്. കക്ഷി പൂർണ്ണമായും വെളിപ്പെടുത്താത്ത മനസ്സിലെ ആകുലചിന്ത കൂടി ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ടു പ്രതികരിക്കുവാൻ ഈ

വ്യക്തിക്കു സാധിച്ചു. തന്റെ മനസ്സിന്റെ ഉള്ളറ തുറന്നു പങ്കിടുവാൻ കക്ഷിക്കു പ്രയാസമുണ്ടാവില്ല. തന്നെ പൂർണ്ണമായും ഉൾക്കൊള്ളുവാനും മനസ്സിലാക്കുവാനും മറ്റൊരാളെ കണ്ടെത്തിയതിന്റെ ആശ്വാസവും നിർവൃതിയും കക്ഷിക്കുണ്ടാകുന്നു. ഉയർന്ന നിലവാരത്തിലുള്ള ഈ പ്രതികരണത്തിന് അളവുകോലിൽ 4 നും 5 നും മദ്ധ്യേയുള്ള സ്ഥാന മാണ്. റോബർട്ട് കാർക്കഫിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഈ നിലവാരത്തി ലേക്ക് ഉയരാൻ ഉപദേശകനു കഴിയുമെങ്കിൽ വളരെ വിജയപ്രദമായി കൗൺസലിംഗ് നടത്തുവാനായി അങ്ങനെയുള്ളവർക്കു സാധിക്കുന്ന താണ്.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. Rapport എന്നാൽ എന്ത്. അത് സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെ വിലയിരുത്തുക?
2. റോബർട്ട് കാർക്കഫിന്റെ അളവുകോൽ പ്രകാരം കൗൺസലിംഗ് നടത്തുവാനുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെ അപഗ്രഥിക്കുക?

പാഠം 3

കാർക്കഫ് സിദ്ധാന്തങ്ങൾ (കൗൺസലർ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ട ചില കഴിവുകൾ)

❑ തദനുഭൂതി (എംപതി) ❑ തദനുഭൂതിയുടെ പ്രയോജനം ❑ മൂർത്ത മായ അവസ്ഥ

1. തദനുഭൂതി (Empathy)

സിംപതി (sympathy) എന്ന വാക്ക് എല്ലാവർക്കും സുപരിചിതമാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖത്തിൽ പങ്കുചേരുകയും, അവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഏവർക്കും സഹാനുഭൂതി എന്ന വികാരം മന സ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയും. എംപതി കേവലം സഹാനുഭൂതിയല്ല. എന്നാൽ തദനുഭൂതി (എംപതി) അതിൽ ഒരു പടികൂടി കടന്നുനിൽക്കുന്നു (Empathy is defined as the ability to accurately understand what another person is experiencing and communicating that understanding to them). മറ്റുള്ളവ രുടെ വികാരങ്ങളെ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കുകയും, ആ അറിവ് അവരി

ലേക്കു തന്നെ പകർന്നുകൊടുത്ത് അവരെ ബോധവാന്മാരാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണു തദനുഭൂതി അഥവാ എംപതി.

സഹാനുഭൂതിയിൽനിന്ന് ഈ വികാരം എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നു പരിശോധിക്കാം. സഹാനുഭൂതിയിൽ വൈകാരികമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റം പ്രധാനം. മരണദുഃഖത്തിലിരിക്കുന്നവരുടെ ദുഃഖം ഏറ്റുവാങ്ങി പൊട്ടിക്കരയുന്ന ഒരാൾക്ക് അപരനെ സഹായിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞു എന്നു വരികയില്ല. എന്നാൽ എംപതി വൈകാരികമായി താദാത്മ്യപ്പെടുകയല്ല നേരെ മറിച്ചു ബുദ്ധിപരമായ 'ഒരു മനസ്സിലാക്കൽ' പ്രക്രിയ കൂടിയാണ്.

സഹാനുഭൂതി പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന വേളയിൽ, പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ആൾ തന്റെ തന്നെ വികാരങ്ങൾക്ക് അടിമയാകും. എന്നാൽ എംപതിയിൽ അയാൾ അപരൻ അനുഭവിക്കുന്ന മാനസിക വ്യഥയെക്കുറിച്ചു ബോധമുള്ളവനായിത്തീരുന്നു. മാനസിക സംഘർഷത്തിനടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ സ്ഥാനത്തു തന്നെത്തന്നെ പ്രതിഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ട്, ഈ സമയത്തു തനിക്കായിരുന്നെങ്കിൽ എത്രമാത്രം വൈഷമ്യം അനുഭവപ്പെടുമായിരുന്നു എന്നു ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവാണ് എംപതിയിൽ പ്രകടമാവുന്നത്. സഹാനുഭൂതിയിലെപ്പോലെ വികാരങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളരുത് എന്ന് ഇതിനർത്ഥമില്ല. നേരെമറിച്ച് അതിന് അടിമയാകരുതെന്നു മാത്രം. വികാരങ്ങളുടെ അടിമയാകാതെ അതു മനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് അപരനെ സഹായിക്കാൻ മുതിരുകയാണു വേണ്ടത്. ഒരപകടത്തിന്റെ ദൃക്സാക്ഷിയായി എന്നു വെക്കുക. രണ്ടു വിധത്തിൽ ആ സന്ദർഭത്തിൽ നിങ്ങൾക്കു പ്രതികരിക്കാൻ സാധിക്കും. പൊട്ടിക്കരഞ്ഞുകൊണ്ട് നിസ്സഹായനായി നോക്കിനില്ക്കുക; അല്ലെങ്കിൽ വൈകാരിക തീവ്രത ഉൾക്കൊണ്ടുതന്നെ, അവയ്ക്ക് അടിമയാകാതെ അപകടത്തിൽപ്പെട്ടവരെ ആശുപത്രിയിലാക്കുവാൻ സഹായിക്കുക. ഇതിൽ രണ്ടാമതു പറഞ്ഞ അനുഭവം എംപതിയോടു ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. എംപതിയിൽ രണ്ടു ഘടകങ്ങൾ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നു മുൻപേ സൂചിപ്പിച്ചുവല്ലോ. (1) അപരന്റെ വികാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള കഴിവ്. (2) അത് ദൃശ്യമായി പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള സാമർത്ഥ്യം. കൃത്യമായി പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ അപരനെക്കുറിച്ചു തങ്ങൾക്കുണ്ടായ ധാരണ ശരിയാണോ എന്നു പരിശോധിക്കുവാൻ അവസരം ലഭിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങളെക്കുറിച്ചു ഞാൻ മനസ്സിലാക്കുന്നത് ഈ വിധത്തിലാണ്.... എന്ന് അപരനോടു പറയുവാൻ സാധിച്ചാൽ, ആ വ്യക്തിക്കു സ്വയാവബോധം ഉണ്ടാകത്തക്കവിധം കൂടുതൽ ഉൾക്കാഴ്ച ലഭിക്കുവാൻ ഇതു പര്യാപ്തമായിരിക്കും. കൗൺസലിംഗിലെ ഏറ്റം പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകം ഈ വിധത്തിലുള്ള കാര്യഗ്രഹണമാണ്.

തദനുഭൂതിയുടെ പ്രയോജനം

എംപതി പ്രകടിപ്പിക്കുമ്പോൾ മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തി, തന്നെ യഥാർത്ഥമായി മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിവുള്ള മറ്റൊരാൾ ഉണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കുകയും ആ ആളിനോടു പ്രത്യേക മമതയും താത്പര്യവും കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ കൂടുതൽ മാനസികമായ വൈഷമ്യങ്ങൾ തുറന്നുപറഞ്ഞ് ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുവാൻ ആ വ്യക്തി തയ്യാറാകും. ആ പ്രതിഭാസത്തിനു മറ്റൊരു വശം കൂടിയുണ്ട്. യഥാർത്ഥ വികാരങ്ങൾ പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിവുണ്ടെന്നു വന്നാൽ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ ട്രിക്സ് അഥവാ കളികൾ (games) പ്രയോഗിക്കുവാൻ ആരും മുതിരുകയില്ല. അദ്ധ്യാപകരെ ഭയപ്പെട്ടു പനി നടിച്ചു സ്കൂളിൽ പോകാൻ മടിക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ വികാരങ്ങൾ യഥാപടി മനസ്സിലാക്കുവാൻ മാതാപിതാക്കൾക്കു സാധിച്ചാൽ ആരോഗ്യകരമായ നിലയിൽ ആ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുവാൻ അവർക്കു സാധിക്കും. പനിയാണെന്നു സമ്മതിച്ചു കുട്ടിക്ക് സ്കൂളിൽ പോകാതെ ഇളവുകൊടുക്കുകയോ മറിച്ചു കുട്ടിയുടെ വികാരത്തെ വ്രണപ്പെടുത്തി ശിക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് അഭികാമ്യമല്ല. മുതിർന്നവരുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ അദ്ധ്യാപകരെ ഭയപ്പെടേണ്ട കാര്യമില്ലെങ്കിലും കുട്ടിയുടെ മാനസിക നിലവാരവും പശ്ചാത്തലവും പരിഗണിക്കുമ്പോൾ, അതിനെ തെറ്റു പറയാനാവില്ല. അവിടെ കുട്ടിയുടെ നിലവാരത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ആ പശ്ചാത്തലം വിശകലനം ചെയ്തെങ്കിലേ യഥാർത്ഥമായ ധാരണ ലഭിക്കുകയുള്ളു. ആ നിലയിൽ കുട്ടിയുടെ മാനസിക നിലവാരത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുവാനുള്ള യത്നമാണ് ഇവിടെ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത്.

ഈ 'എംപതി' കൗൺസലിംഗ് വേളകളിൽ മാത്രമല്ല, ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ സന്ദർഭങ്ങളിലും മാനുഷിക ബന്ധങ്ങളിലും ഉൾക്കൊള്ളേണ്ട ഒന്നാണ്. മാതാപിതാക്കളും, കുട്ടികളും, അദ്ധ്യാപകരും വിദ്യാർത്ഥികളും, ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരും എല്ലാം പരസ്പരം മറ്റുള്ളവരുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ വൈകാരിക ഭാവങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള ഉൾക്കാഴ്ച നേടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പരീക്ഷയിൽ തോറ്റു വിഷമിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥിയോടു 'സാരമില്ല' എന്നു പറയുന്നുവെങ്കിൽ ആ വിദ്യാർത്ഥിയുടെ മാനസിക ഭാവം ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ടാണ്. വ്യക്തിയെ മനസ്സിലാക്കാൻ എല്ലാ വിധത്തിലും ഉപകരിക്കുന്ന ഒരു ഉപാധി ആണ് എംപതി. അതിനാലാണ് "Empathy is the key word for Counselling' എന്നു മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് (കൗൺസലിംഗിൽ എംപതി താക്കോൽവാചകമെന്നപോലെ കേന്ദ്ര പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു).

മൂർത്തമായ അവസ്ഥ (Concreteness)

മൂർത്തമായത് എന്നുള്ള അർത്ഥമാണ് ഈ വാക്കിനുള്ളത്. മാനസി

കമായ അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കുന്നവർ അടുക്കും ചിട്ടയുമായി കാര്യങ്ങൾ ഗ്രഹിച്ചിരിക്കണമെന്നൊ, അതേ നിലയിൽ അവ അവതരിപ്പിക്കണമെന്നോ ആർക്കും പ്രതീക്ഷിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. അവർ അനവധി കാര്യങ്ങൾ ഒന്നിനോടൊന്നു ബന്ധമില്ലാതെ പറഞ്ഞുപോവുകയാണു പതിവ്. ഇവയിൽനിന്നും പ്രശ്നങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ സ്വഭാവം അക്കമിട്ടു രേഖപ്പെടുത്തിയെങ്കിൽ മാത്രമേ പ്രശ്നപരിഹാരവും സാദ്ധ്യമാവൂ; അതിനുള്ള ഉൾക്കാഴ്ചയും പരിശീലനവും കൗൺസലർ ആർജിച്ചിരിക്കണം. ഇവിടെ വ്യക്തവും മൂർത്തവുമായ ധാരണയാണു വേണ്ടിയിരിക്കുന്നത്.

അമ്മായിയമ്മയും മരുമകളും തമ്മിലുള്ള പ്രശ്നത്തെപ്പറ്റി ഏകദേശം രണ്ടു മണിക്കൂർ അമ്മായിയമ്മ ഒരു വൈദികന്റെ അടുക്കൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുക. സംഭാഷണത്തിന്റെ അവസാനത്തിങ്കൽ എന്തൊക്കെയാണു യഥാർത്ഥ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്ന് ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ ആ വൈദികനു സാധിക്കുന്നില്ല. കൗൺസലിംഗ് പരിശീലനവും യഥാർത്ഥ ഉൾക്കാഴ്ചയും ലഭിച്ച മറ്റൊരു വൈദികൻ ഈ സംഭാഷണം കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കയായിരുന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ. ഒടുവിൽ ആ വൈദികൻ ഇപ്രകാരം പ്രതികരിക്കാനാണു സാദ്ധ്യത.

‘നിങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണം ഞാനും കേട്ടു. പ്രശ്നങ്ങളെപ്പറ്റി എനിക്കു മനസ്സിലായതു ഞാൻ സൂചിപ്പിക്കട്ടെ.

ഒന്ന്, നിങ്ങളുടെ മരുമകൾ, നിങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ ആഡംബരപ്രിയയാണ്. അതു നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല.

രണ്ട്, അവളുടെ ഭർത്താവിന്റെ വീടിനെക്കാളും പുകഴ്ചയായി എപ്പോഴും സ്വന്തം വീടിനെക്കുറിച്ച് അവൾ പറയുന്നു. അതും നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല.

മൂന്ന്, അവളുടെ ഭർത്താവിനെ അതായത്, നിങ്ങളുടെ മകനെ അവളുടെ പാട്ടിലാക്കാൻ അവൾ ശ്രമിക്കുന്നു എന്നു നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടുന്നു’.

ഇതുപോലെ മറ്റു പല വസ്തുതകളും പ്രശ്നകാരണമായി നിലകൊള്ളുന്നുണ്ടാവാം... എന്നാൽ ആരും ഇതേപടി ക്രമമായും വ്യക്തമായും പ്രശ്നങ്ങളെ അവതരിപ്പിക്കാറില്ല. എന്നാൽ മുകളിൽ പറഞ്ഞ നിഗമനങ്ങളോടു കക്ഷിയും യോജിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, പിന്നെ പ്രശ്നപരിഹാരത്തിലേക്കു കടക്കാം. വ്യക്തമായി പ്രശ്നങ്ങളെ ഒന്നിനു പിറകെ ഒന്നായി അവതരിപ്പിക്കാൻ കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽക്കൂടി സാദ്ധ്യമായില്ലെങ്കിൽ പരിഹാരവും അവ്യക്തമായിരിക്കും. കാടടച്ചു വെടിവെക്കുക (Beating around the bush) എന്നതുപോലെ വല്ലതും പ്രവർത്തിക്കുവാൻ മാത്രമേ അങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ സാദ്ധ്യമാവുകയുള്ളു. ചുരുക്കത്തിൽ വ്യക്തിയും പ്രശ്നവുമായുള്ള ബന്ധം മൂർത്തമായ രൂപത്തിൽ

അക്കമിട്ടു വ്യക്തമാക്കാനുള്ള കൗൺസലറുടെ കഴിവിനെയാണ് CONCRETENESS എന്ന പദം കൊണ്ട് ഇവിടെ അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. "Empathy is the key word for Counselling' ഈ പ്രസ്താവന വിശദീകരിക്കുക.
2. Empathy ക്കു മറ്റ് ഉദാഹരണങ്ങൾ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ നിന്നു കണ്ടുപിടിക്കുക?
3. കൗൺസലിംഗിൽ Concreteness ന്റെ ആവശ്യകത വ്യക്തമാക്കുക?

പാഠം 4

കാർക്കഫ് സിദ്ധാന്തങ്ങൾ (തുടർച്ച)

❑ മതിപ്പും ബഹുമാനവും (Respect) ❑ ആത്മാർത്ഥതയും സത്യസന്ധതയും (Genuinenes).

മതിപ്പും ബഹുമാനവും (Respect)

ആദരവ്, ബഹുമാനം എന്നിത്യാദി അർത്ഥങ്ങൾ ഈ പദത്തിനു കൊടുക്കുവാനായിട്ടു കഴിയും. നമ്മെക്കാൾ, പ്രായത്തിലും പദവിയിലും ഉയർന്നവരോടു നാം കാണിക്കുന്ന സ്നേഹാദരവുകൾ അല്ല ഇവിടെ പ്രധാനമായും ഉദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ അതിനുപരി പൗലോസ് ശ്ലീഹാ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള പ്രമാണമായിരിക്കണം ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനം. 'മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠരെന്ന് എണ്ണിക്കൊൾവിൻ'. മാനുഷിക ബന്ധങ്ങൾ ഉദാത്തമാക്കാൻ ഈ മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കണം. ഓരോ മനുഷ്യന്റെയും മൂല്യം (Worthiness) അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയെന്നതു വളരെ പ്രധാനമാണ്. മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾക്കടിമപ്പെട്ടവർ പൊതുവെ ആത്മവിശ്വാസവും തങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള മതിപ്പും വേണ്ടത്ര ഇല്ലാത്തവരായിരിക്കാം. അതു കൂടുതൽ ഇല്ലാതാക്കാനുള്ള സമീപനം കൗൺസെലറുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടാകരുത്. അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസവും സ്വയമതിപ്പും വർദ്ധിപ്പിക്കത്തക്ക നിലയിൽ ഇടപെടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനം എല്ലാവരും ദൈവസൃഷ്ടിയാണെന്നും അതിനാൽ എല്ലാവരും സമന്മാരും, സഹോദരന്മാരുമാണെന്നുള്ള മനോഭാവ

മാണ്. ഒരർത്ഥത്തിൽ ദൈവസ്വഭാവം വെളിപ്പെടുന്നതു പരസ്പരം അനുഭവിച്ചറിയുന്ന മാനുഷിക ബന്ധങ്ങളിലൂടെയാണ്. മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾക്കടിമപ്പെട്ട വ്യക്തിയെങ്കിലും അനവധി സാധ്യതകൾ ഉള്ള വ്യക്തിത്വമാണവരുടേതെന്നുള്ള ബോദ്ധ്യം നമുക്കുണ്ടാവണം. തങ്ങളിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കഴിവുകളെക്കുറിച്ചു കക്ഷിക്കു ബോദ്ധ്യം വരുത്തേണ്ടതു വളരെ ആവശ്യമാണ്. അതുപോലെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാൻ അവർക്കുതന്നെ കഴിവുണ്ടെന്നുള്ളതും അവരെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തേണ്ട വസ്തുതയാണ്.

മറ്റൊരാളിന്റെയടുക്കൽ സഹായാഭ്യർത്ഥനയുമായി വന്നു എന്നു കരുതി കക്ഷി കഴിവുകെട്ടവനാണെന്നുള്ള മുൻവിധിയും ഉണ്ടാകരുത്. അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങളുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ തങ്ങളുടേതായ തീരുമാനം അടിച്ചേല്പിക്കുവാനുള്ള ശ്രമം ഇപ്പറഞ്ഞ അനാദരവിൽനിന്നുണ്ടാകുന്നതാണ്. പ്രത്യക്ഷമായി ഉപദേശം കൊടുക്കുന്ന രീതി കൗൺസലിംഗിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നില്ല എന്നുള്ളതു നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതാണല്ലോ.

നാട്ടിൽ ഒരു ജോലിയുള്ള ഒരാൾക്കു മറുനാട്ടിൽ പോകുവാനുള്ള ഒരവസരം ലഭിക്കുന്നു. അതു തെരഞ്ഞെടുക്കണമോ വേണ്ടയോ എന്നുള്ള മനസ്സിന്റെ സന്ദിഗ്ദ്ധാവസ്ഥ ഒരു സ്നേഹിതനോടു തുറന്നുപറയുന്നു എന്നു കരുതുക. ഉടനെതന്നെ സ്നേഹിതൻ ഇപ്രകാരമാണു മറുപടി കൊടുക്കുന്നത്: 'നീ എന്തൊരു മണ്ടനാണ്. ഈ നല്ല ജോലി കളഞ്ഞു വേറെ വല്ലയിടത്തും പോകേണ്ട യാതൊരാവശ്യവും ഇല്ല.' പെട്ടെന്നു തീരുമാനവും വിധിതീർപ്പും കല്പിക്കുന്ന ഈ മറുപടി ആർക്കും ഇഷ്ടമാവാൻ വഴിയില്ല. നേരെമറിച്ച് അയാളുടെ സന്ദിഗ്ദ്ധദാവസ്ഥയുടെ കാര്യകാരണങ്ങൾ വെളിച്ചത്തുകൊണ്ടുവന്ന് അയാളെക്കൊണ്ടുതന്നെ ഒരു തീരുമാനമെടുപ്പിക്കുന്നതിലേക്കു നയിക്കുകയാണു വേണ്ടത്. അപരന്റെ കഴിവുകളെയൊ സാദ്ധ്യതകളെയോ ഒന്നും പരിഗണിക്കാതെ അയാൾക്കു വേണ്ടി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുവാനും അയാളിലേക്കു തീരുമാനങ്ങൾ അടിച്ചേല്പിക്കാനും മുതിരുന്നുവെങ്കിൽ അവിടെ പ്രകടമാവുന്നത് ആദരവല്ല; അനാദരവാണ്; അവഗണനയാണ്, അഹങ്കാരമാണ്.

മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെ ചെറുതാക്കി കാണുവാനുള്ള പ്രവണതയും അനാദരവിന്റെ ഉദാഹരണമാണ്. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും നമ്മിൽ പലരും ഈ രീതി അവലംബിക്കാറുണ്ട്. വേർപാടിന്റെ ദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്നവരോടും മാരകരോഗത്തിന്നടിമപ്പെട്ടവരോടുമൊക്കെ 'സാരമില്ല' എന്നു പറയുന്നതിൽ എന്തു സാംഗത്യമാണുള്ളത്? ഇവിടെ മനസ്സിലാക്കേണ്ട മറ്റൊരു തത്ത്വം കൂടെയുണ്ട്. ഒരുവനു പ്രശ്നമാകാത്ത ഒരു കാര്യം മറ്റൊരാൾക്കു പ്രശ്നമായിരിക്കാം.

പല പ്രാവശ്യം തോറ്റുപോയിട്ടും മാനസികമായി പതറാത്ത വിദ്യാർത്ഥികൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ ആദ്യത്തെ തോൽവിയിൽത്തന്നെ നിരാശരായിപ്പോകുന്നവരും ഉണ്ടാവാം. അതുകൊണ്ട് അവരുടെ ദുഃഖം 'സാരമില്ല' എന്നു വിധിക്കുന്നതിൽ യാതൊരു ന്യായീകരണവുമില്ല. മറ്റുള്ളവർക്കു സാരമില്ലെങ്കിലും അവരുടെ ദുഃഖം അവർക്കു സാരം തന്നെയാണ്. അതു മനസ്സിലാക്കുവാനും അതു മാനിക്കുവാനും ആദരിക്കുവാനും കഴിഞ്ഞെങ്കിലേ വ്യക്തിപരമായ അടുപ്പവും വിശ്വാസവും ആർജ്ജിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമാവുകയുള്ളു. കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ ഈ 'Respect' നു വലിയൊരു സ്ഥാനമാണുള്ളത്.

ആത്മാർത്ഥതയും സത്യസന്ധതയും (Genuineness)

കാർക്കഫിന്റെ വിശകലനത്തിൽ കൗൺസലർ ആർജിക്കേണ്ട മറ്റൊരു കഴിവാണ് 'കലർപ്പില്ലായ്മ'. 'തനതായ അവസ്ഥ' എന്നൊക്കെ അതിന് അർത്ഥം കൊടുക്കാം. കൗൺസെലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ ഇതു പ്രകടമാവുന്നത് എങ്ങനെയെന്നു പരിശോധിക്കാം.

യഥാർഥ വികാരങ്ങളെ മറച്ചുവെച്ചുകൊണ്ടു മറ്റുള്ളവർക്ക് ഇഷ്ടമായ പ്രതികരണങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുക എന്നതു ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒരു പ്രതിഭാസമാണെങ്കിലും കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ അത് ഒട്ടും ആശാസ്യമല്ല. പൊതുവെ വിരസവും ദീർഘവുമായ ഒരു പ്രസംഗം ശ്രവിച്ചശേഷം, അതേപ്പറ്റി അഭിപ്രായം ആരാഞ്ഞ പ്രസംഗകനോട് 3 പേർ പ്രതികരിച്ചവിധം ശ്രദ്ധിക്കുക:

ഒന്നാമൻ: വളരെ നല്ല ഒരു പ്രസംഗമായിരുന്നു. ഇത്ര നല്ല നിലവാരത്തിലുള്ള ഒരു പ്രസംഗം കേട്ടിട്ടു കുറച്ചു നാളുകളായി (ഉള്ളിൽ ആ പ്രസംഗത്തെപ്പറ്റി ഇയാൾക്കു യാതൊരു മതിപ്പും ഇല്ലായിരുന്നു എന്നതാണു സത്യം).

രണ്ടാമൻ: ആവശ്യമില്ലാതെ വലിച്ചുനീട്ടി, മഹാ ബോറായിപ്പോയി. (പ്രസംഗകനോട് അസൂയാ മനോഭാവം പൊതുവെ വെച്ചുപുലർത്തുന്ന ആളാണ് ഈ വ്യക്തി).

മൂന്നാമൻ: പൊതുവെ തരക്കേടില്ല. എന്നാലും അല്പം നീണ്ടുപോയി. സമയം കുറച്ചുകൂടി ക്രമീകരിച്ചു പോയിന്റിൽ മാത്രം കേന്ദ്രീകരിച്ചു സംസാരിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ കേൾവിക്കാർക്കു കൂടുതൽ ആകർഷകമാകുമായിരുന്നു.

ഈ മൂന്നു പ്രതികരണങ്ങളിൽ തനതായ അഭിപ്രായ പ്രകടനം നടത്തിയതു മൂന്നാമത്തെ വ്യക്തിയാണ്. ഒന്നാമൻ പ്രസംഗകന്റെ പ്രീതിക്കുവേണ്ടി തത്ക്കാല പ്രയോജനം മുൻനിർത്തി അഭിപ്രായപ്രകടനം നടത്തിയതു ഭാവിയിൽ ആർക്കും പ്രയോജനം ചെയ്യുകയില്ല. മറിച്ചു ദോഷമേ

ഉണ്ടാവൂ! തെറ്റുകൾ ഉള്ളതു തിരുത്താൻ മറ്റുള്ളവർക്ക് അവസരം നല്കാതെ അവരെ കൂടുതൽ തെറ്റുകൾ ആവർത്തിക്കുവാൻ വിട്ടുകൊടുക്കുകയെന്ന ഈ സമീപനം നല്ലതല്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയും ഉയർച്ചയുമാണല്ലോ കൗൺസലർ ലക്ഷ്യമാക്കേണ്ടത്.

പ്രസംഗത്തെപ്പറ്റിയുള്ള രണ്ടാമന്റെ പ്രതികരണം പ്രസംഗകനോടുള്ള മനോഭാവത്തിൽനിന്നും ഉടലെടുത്തതാണ്. മറ്റു പല കാരണങ്ങളാലും പ്രസംഗകനോട് അസൂയാമനോഭാവം വെച്ചുപുലർത്തുന്ന ആളിന്, പരോക്ഷമായി തന്റെ പ്രതിയോഗിയെ അടിച്ചമർത്താൻ കിട്ടിയ ഒരു സന്ദർഭമായിട്ടാണ് ഇതിനെ കണ്ടത്. പ്രതികരണം തന്നെ ശ്രദ്ധിക്കുക. 'വലിച്ചു നീട്ടി' – 'മഹാ ബോറായിപ്പോയി' എന്നുള്ള പദങ്ങൾതന്നെ തെരഞ്ഞെടുത്തതു പ്രസംഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു ശരിയായ വിലയിരുത്തലോ അഭിപ്രായമോ അല്ല, നേരേമറിച്ചു വ്യക്തിയോടുള്ള അനിഷ്ടം പ്രകടിപ്പിക്കുക എന്ന നിലയിലാണ്.

എന്നാൽ മൂന്നാമത്തെ ആൾ യഥാർത്ഥഭാവം മറച്ചുവെക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നില്ല. അപരനു പ്രയോജനം ചെയ്യത്തക്കവിധം ഒരു അഭിപ്രായ പ്രകടനം നടത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അത് അപരനു തീർച്ചയായും പ്രയോജനം ചെയ്യും. കുറവുകളെക്കുറിച്ചു വ്യക്തിക്ക് അവബോധം ഉണ്ടാകുവാനും ആവശ്യമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുത്തുവാനും ഈ തരത്തിലുള്ള അഭിപ്രായപ്രകടനം സഹായകമാവുന്നു.

സാധാരണ നിലവാരത്തിൽനിന്ന് ഉയർന്നു കൗൺസലർ പ്രതികരിക്കണമെന്ന കാർക്കഫിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്ത്വം നേരത്തേ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതാണല്ലോ. കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിനായെത്തുന്ന ഏതൊരു വ്യക്തിയോടും കൗൺസെലർക്കു തോന്നുന്ന 'ഇഷ്ടവും' 'അനിഷ്ടവും' അയാളുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ വിലയിരുത്തുമ്പോൾ സ്വാധീനിക്കാൻ ഇടയാകരുത്. ജാതിയുടേയും, മതത്തിന്റെയും സാമ്പത്തികത്തിന്റെയും, കുലമഹിമയുടെയും, പ്രാദേശികത്വത്തിന്റെയും വിശ്വാസത്തിന്റെയും ഒക്കെ വേലിക്കെട്ടുകൾ മൂലം പലവിധമായ മുൻവിധികൾ മനുഷ്യബന്ധങ്ങളെ ശക്തമായി സ്വാധീനിക്കുന്ന നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിൽ, അതിനതീതമായി ഉയരുക എന്നതു വളരെ ശ്രമകരമായ ഒരഭ്യാസമാണ്. എന്നാൽ വിജയകരമായ കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിന് ഇതും ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒരു ഘടകമാണ്.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. Respect എന്നതിന്റെ കൗൺസലിംഗിലെ അർത്ഥം വിശദമാക്കുക?
2. മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ ചെറുതാക്കിക്കാണാനുള്ള പ്രവണതയിലെ ദൂഷ്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
3. 'Genuine' അല്ലാത്തതുമൂലം മാനുഷികബന്ധങ്ങളിൽ വരാവുന്ന കോട്ടങ്ങൾ വിലയിരുത്തുക.

പാഠം 5

കാർക്കഫ് സിദ്ധാന്തങ്ങൾ (തുടർച്ച)

❑ സ്വയം അനാവരണം (Self - disclosure) ❑ തദവസരത്തിലെ വൈകാരികാവസ്ഥ (Immediacy).

സ്വയം അനാവരണം (Self - disclosure)

മറ്റുള്ളവരുടേതിനോടു സമാനമായി സ്വജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള അനുഭവത്തെ പങ്കിടുന്ന കൗൺസലറുടെ രീതിയെയാണ് ഇതു സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. വ്യക്തിപരമായ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ പങ്കിടുന്നത് എപ്പോഴും മാനസികഅടുപ്പം ഉള്ള വ്യക്തികൾ തമ്മിലായിരിക്കുമല്ലോ. അങ്ങനെയുള്ള പങ്കിടൽ വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ അടുപ്പം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യും. മറ്റൊരടിസ്ഥാനംകൂടി ഇതിനുണ്ട്. മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് ഒരു പ്രത്യേകമായ കാഴ്ചപ്പാടുണ്ട്. അതായതു തന്റെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള മറ്റെല്ലാവരും ജീവിതം ആസ്വദിക്കുന്നുണ്ടെന്നും, അതിലുൾപ്പെടാതെ ജീവിത ക്ലേശങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന ഒരേ ഒരു വ്യക്തി താനാണെന്നും ചിന്തിക്കുക സാധാരണമാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ചിന്ത വ്യക്തിയെ മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് ഒറ്റപ്പെടുത്തുകയും ഏകാന്തതയിലേക്കു പിന്മാറി ദുഃഖത്തെ അധികരിച്ചു മാനസിക സ്വസ്ഥത നഷ്ടപ്പെടുത്താൻ ഏറെ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ ജീവിതം സുഖദുഃഖം കലർന്ന ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണെന്നും, ഒരുവിധത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു വിധത്തിൽ എല്ലാവരും ഈ അസ്വസ്ഥതകളിലൊക്കെകൂടി കടന്നുപോകുന്നവരാണ് എന്ന വസ്തുത ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യത്തോടു പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിന് ഈ ധാരണയ്ക്കു കഴിയും. ഈ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് അനവധിപേരും ദുഃഖത്തിലിരിക്കുന്നവരെ മറ്റുള്ളവരുടെ അധികമായ ദുഃഖം പറഞ്ഞുകേൾപ്പിച്ച് ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. മകൻ മരിച്ച ദുഃഖത്തിലിരിക്കുന്ന ഒരമ്മയോടു കനിഷ്ക വിമാനാപകടത്തിൽ മരിച്ച 329 പേരുടെ കാര്യം എടുത്തുപറഞ്ഞ് ആശ്വസിപ്പിക്കുവാൻ നാം ശ്രമിച്ചു എന്നിരിക്കാം. എന്നാൽ തന്റെ മകന്റെ മരണത്തിലുള്ള ദുഃഖം കുറയ്ക്കാൻ മറ്റധികംപേർ മരിച്ചു എന്നറിഞ്ഞതുകൊണ്ടു വളരെ പ്രയോജനം ഉണ്ടോ എന്നു സംശയമുണ്ട്. എന്നാൽ സമാനമായി വേർപാടിന്റെ ദുഃഖം അനുഭവിച്ച വ്യക്തി തന്റെ സ്വകാര്യാനുഭവത്തിൽനിന്നു ചിലതു പങ്കിടുമ്പോൾ അതിനു കുറച്ചുകൂടി സാംഗത്യമുണ്ട്. തന്റെ മുൻപിൽ ഇരിക്കുന്ന അജയ്യനെന്നു താൻ ചിന്തിച്ച വ്യക്തിയും ഇതുപോലെയുള്ള പ്രയാസങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും നേരിട്ടിട്ടുള്ള ആളാണെന്ന് അറിയുന്നതു ജീവിത യാഥാർത്ഥ്യത്തോടു കൂടുതൽ നിരപ്പിക്കാൻ കക്ഷിയെ

സഹായിക്കും.

നല്ല ഒരു പ്രസംഗകനാകണമെന്ന് അതിയായി ആഗ്രഹിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥി, സദസ്സിനെ അഭിമുഖീകരിക്കുവാൻ വളരെ പ്രയാസപ്പെടുന്നു. പ്രസംഗകലയിൽ തനിക്കു വളരെയേറെ അടുപ്പവും ഒരുപക്ഷേ ആരാധ നാമനോഭാവംവരെ വളർത്തിയെടുത്തിട്ടുള്ള ഒരാളിന്റെ അടുക്കൽ ഈ വിദ്യാർത്ഥി തന്റെ പ്രയാസങ്ങൾ പങ്കിടുന്നു എന്നു വെക്കുക. തലയെടു പ്പുള്ള പ്രസംഗകനുമായി ഉള്ളിൽ ഒരു താരതമ്യം നടത്തി ഒരുവിധം അപകർഷകമായ മാനസിക നിലവാരമായിരിക്കും ഇപ്പോൾ ആ വിദ്യാർത്ഥിക്കുള്ളത്. ചെറുപ്പകാലം മുതലേ താൻ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങ ളുടെ പട്ടികയോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രസംഗകലയിൽ കുടുംബപരമായി ആർജി ച്ചിട്ടുള്ള പാരമ്പര്യകഴിവോ ഒക്കെ വെളിപ്പെടുത്തിയാൽ അത് ആ വിദ്യാർത്ഥിക്കു പ്രയോജനം ചെയ്യുമോ? ഒട്ടുംതന്നെയില്ല. പ്രസംഗം എന്ന കല വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നതിനു തനിക്കറിയാവുന്ന സാങ്കേതിക വശ ങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കാമെന്നല്ലാതെ വൈകാരിക നിലവാരത്തിൽ സാര മായ വ്യതിയാനം വരുത്തുവാൻ പര്യാപ്തമാവുകയില്ല. നേരേമറിച്ചു തന്നെ സമീപിച്ച വിദ്യാർത്ഥിയുടെ മാനസിക നിലവാരം മനസ്സിലാക്കി ഇപ്രകാരം മറുപടി കൊടുക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞു എന്നു ചിന്തിക്കുക (സം ഭാഷണമദ്ധ്യേ സൂചിപ്പിക്കാവുന്ന മറുപടിയുടെ ഏകദേശരൂപം എന്നേ യുള്ളു). 'സുഹൃത്തേ, നല്ല ഒരു പ്രസംഗകനായി ഇന്നു നിങ്ങളും മറ്റു കുറെപ്പേരുമൊക്കെ എന്നെ അംഗീകരിക്കുന്നു എന്നെനിക്കറിയാം. എനി ക്കതിൽ സന്തോഷമുണ്ട്. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ പ്രായത്തിൽ എന്നെ ആരും അംഗീകരിച്ചിരുന്നുമില്ല, ഒരുപക്ഷേ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചുമില്ല. സദ സ്സിനെ അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള ഭയം, നിങ്ങൾക്കിന്നുള്ളതിനേക്കാൾ എത്രയോ അധികമായി അന്ന് എനിക്കുണ്ടായിരുന്നു. പെട്ടെന്ന് അതു മാറിയിരുന്നുമില്ല. നിരന്തരമായ പരിശ്രമങ്ങൾക്കുശേഷം വളരെയധികം സദസ്സുകളെ നേരിട്ടശേഷം, പതുക്കെയാണ് അവയെല്ലാം മാറിവന്നത്. എന്നാൽത്തന്നെയും പല നിലകളിലുമുള്ള പ്രമുഖർ ഒരുമിച്ചുകൂടുന്ന ചില യോഗങ്ങളിൽ സംബന്ധിക്കുമ്പോൾ ഇപ്പോഴും അല്പാല്പമായ ശങ്ക നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. സ്വാഭാവികമായ നിങ്ങളുടെ ഈ ഭയം പരിശീ ലനംകൊണ്ടു മാറ്റിഎടുക്കാവുന്നതേയുള്ളു." ഈ തരത്തിലുള്ള മറുപടി ആ വിദ്യാർത്ഥിയിൽ എന്ത് ആത്മവിശ്വാസമായിരിക്കും ജനിപ്പിക്കുക! താൻ അജയ്യനെന്നു വിചാരിച്ച വ്യക്തി തന്നെപ്പോലെ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളിൽക്കൂടി കടന്നുപോയിട്ടുള്ള ആളാണെന്നും കുറഞ്ഞ അള വിലെങ്കിലും ഇന്നും അതു നിലനില്ക്കുന്നു എന്നും ഉള്ള അറിവ്, തനിക്കു കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസം ജനിപ്പിക്കുവാനും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട യാഥാർത്ഥ്യവുമായി നിരന്നുപോകുവാനും വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുന്നു. ഇവിടെ കൗൺസലർ ഒരു കാര്യം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

വ്യക്തിജീവിതത്തിൽ സ്വയം അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ കബളിപ്പിക്കുവാൻ വേണ്ടി കെട്ടിച്ചമച്ചു പറയേണ്ടയാവശ്യമില്ല. എന്തു കൊണ്ടെന്നാൽ അതു യാഥാർ ത്ഥ്യവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്തതായിരിക്കും. മുകളിൽ പറഞ്ഞ ഉദാഹരണത്തിൽ പ്രസംഗകൻ എടുത്തുപറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ പൂർണമായും ശരിയായ വസ്തുതകളാണെന്നു വിദ്യാർത്ഥിക്കു ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടിരിക്കും. അങ്ങനെ കൗൺസലറുടെ സ്വകാര്യജീവിതത്തിൽ നിന്നും കക്ഷിയുടെ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളോടു ചേർന്നുവരുന്ന അനുഭവങ്ങളെ പങ്കിടുന്നതിനും കാർക്കഫ് Self Disclosure എന്നു നാമകരണം ചെയ്തു.

തദവസരത്തിലെ വൈകാരിക അവസ്ഥ (Immediacy)

ഈ വാക്കിനും മലയാളത്തിൽ തക്കതായ ഒരു പദം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാനില്ല. കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ (ആംഗലേയ ഭാഷാ മാദ്ധ്യമത്തിൽ) സാധാരണയായി ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യമാണു How do you feel now? (ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നു?) കക്ഷിയുടെ ഇപ്പോഴത്തെ വികാരങ്ങളെ വിലയിരുത്തുവാനാണ് ഈ ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നത്. IMMEDIACY യുടെ അർത്ഥവും, അതുതന്നെയാണ്. കക്ഷിയും കൗൺസലറും തമ്മിൽ ബന്ധപ്പെടുന്ന ഈ സമയത്ത് ഇവിടെ ഇപ്പോൾ (Here and now) കക്ഷിയുടെ വൈകാരിക നില എന്താണെന്ന് അന്വേഷിക്കേണ്ടതു കൗൺസലറുടെ ധർമ്മമാണ്. ആ പ്രക്രിയയെ കാർക്കഫ് 'ഇമ്മീഡിയസി' എന്നു വിളിച്ചു.

ഇതിന്റെ പ്രയോജനം

മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തി തന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ വൈകാരിക ഭാവവുമായി ബന്ധപ്പെടാത്ത ഒട്ടനവധി കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിച്ചെന്നിരിക്കും. സാധാരണ സംഭാഷണത്തിലല്ലാതെയുള്ള കൗൺ സലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ അതിനു വലിയ സാംഗത്യമില്ല. അതിനാൽ കക്ഷിയെ അതിൽനിന്നു പിൻതിരിപ്പിച്ചു കൂടുതൽ കാലയാഥാർത്ഥ്യവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്താൻ (Making Relevance) കൗൺസലർ ശ്രമിക്കണം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ വ്യക്തി ഇപ്പോൾ അനുഭവിക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷങ്ങളിൽനിന്നു മോചനം കൊടുക്കുന്നതിനാണല്ലോ കൗൺസലിംഗ് തന്നെ ആവശ്യമായി വന്നത്. പത്തു വർഷം മുൻപു മരിച്ചുപോയ പിതാവിനെക്കുറിച്ച് ഇപ്പോഴും ഉൽക്കടമായ ദുഃഖം മകന് ഉണ്ടെങ്കിൽ കൗൺസലിംഗിൽ അതു പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. നേരേ മറിച്ചു വൈകാരികമായ ഭാവഭേദങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാതെ പഴയ കാര്യങ്ങൾ അറിവിലേക്കായി പ്രസ്താവിക്കുന്നതു കൗൺസലിംഗിൽ വിഷയീഭവിക്കേണ്ടതില്ല. രോഗികളെ സന്ദർശിക്കുമ്പോഴും, മരണദുഃഖത്തിലിരിക്കുന്നവരെ ദർശിക്കുമ്പോഴും സമാനമായ മറ്റു സന്ദർഭങ്ങളിലെല്ലാം

കക്ഷിയുടെ അപ്പോഴത്തെ വൈകാരികഭാവമാണു കൗൺസെലിംഗിന്റെ ആധാരമായി എടുക്കേണ്ടത്. അതിനാൽ 'How do you feel now' എന്ന ചോദ്യം എല്ലാ കൗൺസലിംഗിലും സാംഗത്യമുള്ളതു തന്നെ.

Immediacy യുടെ മറ്റൊരു പ്രയോജനം കക്ഷിയെ ബുദ്ധിപരമായ നില വാരത്തിൽനിന്നു വൈകാരിക നിലവാരത്തിലേക്കു മാറ്റി പ്രതിഷ്ഠിക്കു വാൻ സാദ്ധ്യമാകുന്നു എന്നതുതന്നെ. വൈകാരിക തലത്തിലുള്ള ബന്ധ മാണു കൗൺസെലിംഗിനെ വിജയപ്രദമാക്കുന്നത്. വിചാരവും വികാരവും തമ്മിൽ പൊരുത്തപ്പെടാത്തതും മാനസിക സംഘർഷത്തിന് അടിസ്ഥാ നമായ ഒരു കാരണമാണല്ലോ. സ്ഥാനം തെറ്റിവരുന്ന വൈകാരികഭാവ ങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാനുള്ള ഉൾക്കാഴ്ച കക്ഷിക്കു നല്കുവാനും IMMEDIACY യിൽക്കൂടി കൗൺസലർക്കു സാധിക്കുന്നു.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. കൗൺസലറുടെ വ്യക്തിജീവിതത്തിലെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കിടുന്നതുമൂലം കക്ഷിക്കുണ്ടാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ?
2. Self - Disclosure എന്നാൽ എന്ത്? മറ്റ് ഉദാഹരണങ്ങൾ കണ്ടെ ത്തുക?
3. 'ബുദ്ധിപരമെന്നതിനേക്കാൾ വൈകാരിക ഭാവങ്ങളാണ് കൗൺസലിംഗിന് അടിസ്ഥാനമായിരിക്കുന്നത്.' എന്തുകൊ ണ്ടെന്നു വിശദമാക്കുക?

പാഠം 6

കാർക്കഫ് സിദ്ധാന്തങ്ങൾ (തുടർച്ച)

❑ അഭിമുഖീകരണം (Confrontation) ❑ അഭിമുഖീകരണത്തിന്റെ ആവശ്യകത ❑ ദിവാസ്വപ്നങ്ങൾ

അഭിമുഖീകരണം (Confrontation)

മുഖാമുഖമായി നേരിടുക; എതിരിടുക എന്നൊക്കെയാണ് ഈ പദ ത്തിന്റെ അർത്ഥം. കൗൺസലിംഗിലെ സാങ്കേതിക അർത്ഥത്തെപ്പറ്റി നമുക്കു പരിശോധിക്കാം. 'തൊണ്ടി സഹിതം പിടികൂടി' എന്നു പറ ഞ്ഞാൽ കള്ളനെ പിടിച്ചു എന്നു പറഞ്ഞതിലധികമായ ഒരർത്ഥം ഉണ്ട്. അതായതു കള്ളനു നിഷേധിക്കാനാവാത്ത തെളിവു ലഭ്യമായിരിക്കുന്നു

എന്നാണല്ലോ അർത്ഥമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. അതുപോലെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിലുണ്ടാകും.

ഉദാഹരണത്തിന് 'എനിക്കു ആരോടും വിരോധമില്ല' എന്ന് ഒരാൾ പ്രസ്താവിച്ചു എന്നിരിക്കട്ടെ. വിരോധമില്ല എന്ന വാക്കുകൾ പുറത്തു വന്നെങ്കിലും, മുഖഭാവവും, ശബ്ദവും പ്രസ്താവിച്ചതിനു നേരെ വിരുദ്ധമായിട്ടുള്ളതായി കണ്ടെന്നുവരാം. അങ്ങനെയെങ്കിൽ അതിന്റെ അർത്ഥം എന്താണ്? യഥാർത്ഥത്തിലുള്ള വിരോധം മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപാകെ അംഗീകരിക്കുവാൻ വിസമ്മതിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ വിരോധിക്കരുത് എന്നു ബുദ്ധിപരമായി അയാൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിലും, വൈകാരികമായി ആ നിലവാരത്തിലേക്ക് അയാൾക്കു തന്നെത്തന്നെ എത്തിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. ഇവിടെ വാക്കിലും പ്രവൃത്തിയിലും പ്രകടമായ ഒരു അന്തരം (പൊരുത്തക്കേട്) ദർശിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു. ബോധപൂർവമായോ, അബോധപൂർവമായോ സംഭവിക്കുന്ന ഈ സ്ഖലിതം വ്യക്തിയുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുവാൻ കൗൺസലർക്കു കഴിയണം. മുകളിൽ പറഞ്ഞ പ്രസ്താവനയോടു താഴെപ്പറയുന്നവിധം പ്രതികരിക്കാം. 'വിരോധമില്ലെന്നു പറഞ്ഞെങ്കിലും മുഖഭാവവും ശബ്ദവും അതല്ലല്ലോ വ്യക്തമാക്കുന്നത്' (your face betrays you). തന്റെ 'കള്ളി' വെളിച്ചത്താക്കുന്ന നിലയിൽ പ്രതികരിക്കുന്നതു കക്ഷിക്ക് അത്ര എളുപ്പം ഇഷ്ടപ്പെട്ടു എന്നു വരികയില്ല. അതുകൊണ്ടു പ്രതികരണത്തിനു തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വാക്കുകൾ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ അപരന്റെ വികാരങ്ങൾക്കു ക്ഷതമേല്ക്കാതെയായിരിക്കണം. ശാരീരികമായിട്ടല്ലെങ്കിലും, മാനസികമായി ഒരു നേരിടൽ പ്രക്രിയ തന്നെയാണു നടക്കുന്നത്. അതിനാൽ confrontation എന്ന പേര് അനുയോജ്യമാണു താനും.

കൗൺസലിംഗിൽ അഭിമുഖീകരണത്തിൻെറ ആവശ്യകത

ഒരർത്ഥത്തിൽ മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾക്കെല്ലാം പ്രധാന കാരണം ആന്തരികമായ പൊരുത്തക്കേടുകളാണ്. ഈ പൊരുത്തക്കേടുകളെപ്പറ്റി വ്യക്തിക്കു വേണ്ടത്ര അവബോധം ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാൻ താത്ക്കാലികമായ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങളും മനസ്സ് കെട്ടിപ്പടുത്തിരിക്കും. എന്നാൽ ഇവയൊക്കെ പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന് ആത്യന്തിക മാർഗമായിത്തീരുന്നില്ല. അതിനാൽ തങ്ങളിലുള്ള പൊരുത്തക്കേടുകളേയും താത്ക്കാലിക പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങളേയും അതിജീവിച്ചു ശാശ്വതമായ സ്വസ്ഥത നേടത്തക്കവണ്ണം വ്യക്തിക്കു കഴിയണമെങ്കിൽ ഈ നേരിടൽ ആവശ്യമായിത്തീരുന്നു. സാധാരണയായി വ്യക്തിയിൽ സംഘർഷമുണ്ടാക്കുന്ന പൊരുത്തക്കേടുകളെപ്പറ്റി ചുവടെ പ്രതിപാദിക്കാം.

1. പ്രതീക്ഷകളും സാദ്ധ്യതകളും തമ്മിലുള്ള അന്തരം. പ്രഗല്ഭനായ

ഡോക്ടറുടെ മകൻ പിതാവിന്റെ കാർബൺ കോപ്പിയാകണമെന്നായിരുന്നു ആഗ്രഹം. പക്ഷേ ജീവിതയാത്രയിൽ ചെന്നുചേർന്നതു ബാങ്ക് ജോലിയിലാണ്. എന്നാലും അബോധമനസ്സ് എപ്പോഴും ചുറ്റിപ്പറ്റി നടക്കുന്നതു പൂർത്തിയാകാത്ത അഭിലാഷത്തിലാണ്. യാഥാർത്ഥ്യത്തോടു ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിക്കാനാവാതെ, ഭാവനാലോകത്തു വിഹരിക്കുന്നതുമൂലം വ്യക്തി മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾക്കടിമപ്പെടുന്നു. Confrontation മൂലം വ്യക്തിയെ നിലവിലുള്ള യാഥാർത്ഥ്യത്തോടു ബന്ധിപ്പിക്കുക എന്നത് ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. സാദ്ധ്യതകൾ ഇല്ലാത്തതിനെ പ്രതീക്ഷിക്കുകയും ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും അതിന്റെ പേരിൽ അസ്വസ്ഥമാകുന്നതും മാനസിക ദൗർബല്യമാണ്.

2. വൈകാരിക ഭാവവും പ്രകടനവും തമ്മിലുള്ള അന്തരം. മ്ലാനവദനനായിരിക്കുന്ന വ്യക്തി സന്തോഷമായിട്ടിരിക്കുന്നു എന്നു പറയുന്നതു മറ്റൊരു പൊരുത്തക്കേടിന്റെ ഉദാഹരണമാണ്.

3. മൂല്യങ്ങളും പെരുമാറ്റവും തമ്മിലുള്ള പൊരുത്തക്കേട്. കൈക്കൂലി വാങ്ങിക്കുന്നതു തെറ്റ് എന്നാണ് ഒരു സർക്കാരുദ്യോഗസ്ഥന്റെ മൂല്യം. പക്ഷേ എല്ലാ പ്രാവശ്യവും തരുന്നതു വാങ്ങിച്ചുപോകുന്നു. പൊരുത്തക്കേടുമൂലം സംഘർഷം വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തി ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്തുവാൻ നിർബന്ധിതനാവുന്നു. ഒന്നുകിൽ കൈക്കൂലി വേണ്ട എന്നു തീരുമാനിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ വാങ്ങിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല എന്ന മറ്റൊരു മൂല്യം അംഗീകരിക്കുവാൻ തയ്യാറാവുന്നു. ഏതായാലും ഈ തരത്തിലുള്ള പൊരുത്തക്കേടുകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ മനുഷ്യരിൽ വലിയ അളവിലുണ്ട്.

പൊരുത്തക്കേടുകളെപ്പോലെതന്നെ വ്യക്തിത്വം വികലമാക്കുന്ന മറ്റൊന്നാണ് 'അബോധമനസ്സിലെ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ.' ഒരു വാഹനത്തിലെ 'ഷോക്ക് അബ്സോർബർ' പോലെ വ്യക്തിയെ താത്ക്കാലികമായി നിലനിർത്താൻ ഈ പ്രതിരോധമുറകൾക്കു കഴിയുമെങ്കിലും ആത്യന്തികമായി അതു ദോഷമേ ചെയ്യൂ! സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡിന്റെ unconcious self Defence Mechanism' വും Eric Berne ന്റെ 'Games People Play' യും വിരൽ ചൂണ്ടുന്നതു മനസ്സിന്റെ ഈ അഭ്യാസത്തേക്കുറിച്ചാണ്. മനസ്സിന്റെ പ്രതിരോധനിരകളും, കളികളും മുഴുവനായി ഇവിടെ വിശദീകരിക്കുന്നില്ല. അത് എന്താണെന്നു മാത്രം വ്യക്തമാക്കാം.

ദിവാസ്വപ്നങ്ങൾ (Fantasy)

യൗവനപ്രായത്തിലെ സംഘർഷങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാൻ യുവതീയുവാക്കൾ വേഗം സ്വീകരിക്കുന്ന ഒരു മുറയാണിത്. Day dreaming അഥവാ പകൽക്കിനാവ് എന്നാണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം. ഭാവിയെക്കുറിച്ച് അനവധി മനോമോഹനങ്ങളായ സ്വപ്നങ്ങൾ നെയ്തെടുത്ത് ഇപ്പോ

ഴത്തെ പ്രശ്നങ്ങളെ താത്ക്കാലികമായി മറികടക്കാനുള്ള ഒരു ശ്രമമാണിവിടെ നടക്കുന്നത്. പക്ഷേ സ്വപ്നങ്ങൾ ഇവിടെ ഇപ്പോൾ നെയ്തെടുക്കുന്ന വ്യക്തി താത്ക്കാലികമായ യാഥാർത്ഥ്യത്തോടു ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിക്കാതെ ഒരു ഒളിച്ചോട്ടം നടത്തുന്നതു പില്ക്കാലത്തു ദോഷമേ ചെയ്യൂ! പകൽക്കിനാവു കാണുന്ന വിദ്യാർത്ഥിക്ക് ക്ലാസ്സുകളിലും പഠനത്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകാതെ വരുന്നതുമൂലം, ഭാവനയിൽ കാണുന്ന യാഥാർത്ഥ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ നിവൃത്തിയില്ല.

വ്യക്തിജീവിതത്തിലെ വൈരുദ്ധ്യങ്ങളും പ്രതിരോധമുറകളും വ്യക്തി ബോധപൂർവം സ്വീകരിച്ചതായിരിക്കണമെന്നില്ല. പലപ്പോഴും അതെപ്പറ്റി വേണ്ടത്ര ഉൾക്കാഴ്ചയോ, അവബോധമോ വ്യക്തിക്ക് ഉണ്ടായി എന്നും വരികയില്ല. ഇവിടെയാണു (CONFRONT) കക്ഷിയെ നേരിടണമെന്നു കാർക്കഫ് പറയുന്നത്. വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയെപ്പറ്റി മനഃശാസ്ത്രം സിദ്ധാന്തിക്കുന്നത് ഈ വസ്തുതയാണ്. സംഘർഷങ്ങളിൽക്കൂടിയാണു വ്യക്തിത്വം വളരുന്നത്. സംഘർഷം അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല എങ്കിൽ വളർച്ചയും മുരടിക്കും. അതിനാൽ ഈ നേരിടൽ പ്രക്രിയ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ ആദ്യം ആരംഭിക്കണമെന്നു കാർക്കഫ് അനുശാസിക്കുന്നു. അതിന്റെ വെളിച്ചത്തിലും അനുഭവജ്ഞാനത്തിലും മറ്റുള്ളവരിലെ വൈരുദ്ധ്യം എതിർപ്പുകൂടാതെ തന്നെ അവരുടെ ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടുവരാനുള്ള പരിശീലനം കൗൺസലർക്കു സിദ്ധിച്ചിരിക്കണം.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. കൗൺസലിംഗിൽ അഭിമുഖീകരണത്തിന്റെ ആവശ്യകത വിശദീകരിക്കുക?
2. നോട്ടു കുറിക്കുക (1) അഭിമുഖീകരണം (2) ദിവാസ്വപ്നങ്ങൾ.

യൂണിറ്റ് 3

കൗൺസലിംഗ് പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിൽ

പാഠം 1

യുവാക്കൾക്കുള്ള കൗൺസലിംഗ്

❑ യുവത്വത്തിന്റെ മനഃശാസ്ത്രം ❑ വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയിലെ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾ

യുവത്വത്തെക്കുറിച്ചു പ്രശസ്ത മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ Theodre Lodz പറയുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക: 'യുവത്വമെന്നതു താൻ ആരാണെന്നു ആന്തരികമായി അന്വേഷിക്കുന്ന സമയമാണ്. ജീവിതത്തിൽ തനിക്കുള്ള സ്ഥാനം എന്തെന്നു ബാഹ്യലോകത്ത് അന്വേഷിക്കുന്ന അവസരവുമാണ്. സൗഹൃദത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള അടങ്ങാത്ത വാഞ്ഛയും, സൗന്ദര്യത്തോടും പ്രേമത്തോടും അടങ്ങാത്ത അഭിനിവേശവും അതോടൊപ്പം തന്നെ ഏകാന്തതയും നിരാശയും കൊണ്ട് അന്ധകാരാവൃതവുമായ കാലഘട്ടമാണ്.' ചുരുക്കത്തിൽ പുതിയ അനുഭൂതികളും ആവേശങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന യൗവനം പലതുകൊണ്ടും സംഘർഷങ്ങൾ നിറഞ്ഞതുമാണ്. വ്യക്തി തനിക്കു തന്നെയും മറ്റുള്ളവർക്കും ഒരുപോലെ പ്രശ്നങ്ങൾ വരുത്തിവയ്ക്കാറുണ്ട്. ലോകത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഭീകരസംഘടനകളിൽ എല്ലാം തന്നെ നല്ല ഒരു പങ്ക് യുവാക്കളാണ്. മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനും അടിമകളാകുന്നതിലും നല്ല പങ്ക് യുവാക്കളാണ്. യുവാക്കളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കാലദേശത്തിനും, സംസ്കാരത്തിനും അനുസൃതമായി വ്യത്യസ്തതകൾ പലതുമുണ്ടാകാമെങ്കിലും മനഃശാസ്ത്രദൃഷ്ട്യാ അതിന് ഒരു ഏകീകൃതഭാവം ദർശിക്കുവാൻ കഴിയും. സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക സാംസ്കാരിക ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്ന് അടർത്തിയെടുത്തു യുവാക്കളുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ വിലയിരുത്തുവാൻ ശ്രമിച്ചാൽ അത് ഉപരിപ്ലവമായ ഒന്നായിരിക്കും. അതിനാൽ മനഃശാസ്ത്രപഠനങ്ങൾ തരുന്ന ഉൾക്കാഴ്ചകൾ യുവാക്കൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചു മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഉപകരിക്കുമെന്നല്ലാതെ, പ്രശ്നപരിഹാരമെന്ന നിലയിൽ പ്രയോജനപ്പെടുകയില്ല തന്നെ. ഉദാഹരണത്തിന് വിദ്യാലയാന്തരീക്ഷത്തിലെ അസ്വസ്ഥത തന്നെയെടുക്കാം. ഡിഗ്രിയോ, പോസ്റ്റു ഗ്രാഡുവേറ്റു ഡിഗ്രിയോ നേടുന്ന ഒരുവന് കോഴയും, രാഷ്ട്രീയ സ്വാധീനവും കൂടാതെ ഉടനെ തന്നെ ഒരു ജോലി സമ്പാദിക്കാമെന്ന ഒരു സാമൂഹിക പശ്ചാത്ത

ലമുണ്ടെന്നു ചിന്തിക്കുക. ആ സാഹചര്യത്തിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് തങ്ങളുടെ പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാൻ കൂടുതൽ താല്പര്യം ഉണ്ടാകും. അതുകൊണ്ടാണു യുവാക്കളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാൻ ഉപരിപ്ലവമായ പ്രതിവിധികൾ ഫലപ്രദമാകയില്ലെന്നു പറയുന്നത്.

യുവത്വത്തിന്റെ മനഃശാസ്ത്രം

എറിക് എറിക്സൺ എന്ന മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ ജീവിതത്തെ 8 ദിശകളായി വേർതിരിച്ച് ഓരോ ദിശയിലേയും മാനസിക നിലവാരത്തെപ്പറ്റി പ്രത്യേകം പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. ഓരോ പ്രായത്തിലും വ്യക്തിയുടെ മാനസികപശ്ചാത്തലം നിർണയിക്കുന്നത്, വ്യക്തിക്കു സാമൂഹികമായ ബന്ധങ്ങളിൽ വരുന്ന മാറ്റം അനുസരിച്ചാണെന്ന് അദ്ദേഹം സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ഓരോ ഘട്ടത്തിലും വ്യക്തിക്കു പുതിയ പുതിയ ആവശ്യങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുമെന്നും, പെരുമാറ്റങ്ങളെല്ലാം ഈ ആവശ്യബോധത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നതെന്നും അദ്ദേഹം സ്ഥാപിച്ചു. ഉദാഹരണത്തിന് എറിക്സണിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ഒരു കുഞ്ഞിന് 15 മാസം പ്രായമാകുന്നതുവരെ അവന്റെ/അവളുടെ സാമൂഹികബന്ധം അമ്മയിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിനിൽക്കുന്നതാണെന്നു അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. അമ്മയോടുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ ബന്ധത്തിൽനിന്ന് അടിസ്ഥാനപരമായ ഒരു ഭാവം മാത്രമേ ആ സമയത്തു കുഞ്ഞു വളർത്തുന്നതായി എറിക്സൺ കണ്ടെത്തിയുള്ളു. അത് അടിസ്ഥാനപരമായ വിശ്വാസത്തിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ അവിശ്വാസത്തിന്റേ (Basic Trust/Basic Mistrust) തായിരിക്കുമെന്നു എറിക്സൺ കണ്ടെത്തി. അതിൻപ്രകാരം ഒരു കുഞ്ഞിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളമുള്ള സംഘർഷം ഇവ തമ്മിലാണ്; അടിസ്ഥാനവിശ്വാസവും അവിശ്വാസവും തമ്മിൽ. കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയിൽ അതിന്റെ സാമൂഹിക ബന്ധവും വളരുന്നു. അമ്മയിൽ നിന്നു മാതാപിതാക്കളിലേക്ക്, പിന്നെ കുടുംബാംഗങ്ങളിലേക്ക്, അവിടെ നിന്ന് അയൽവാസികൾ, സ്കൂൾ, സഹപാഠികൾ, എതിർ ലിംഗത്തിൽപ്പെട്ടവർ, ഭാര്യ/ഭർത്താവ്, പിന്നെ വിശാലമായ സമൂഹം തുടങ്ങിയവയിലേക്ക് വ്യക്തിയുടെ ബന്ധങ്ങൾ വളരുന്നതനുസരിച്ചു പുതിയ സംഘർഷങ്ങളും ഉടലെടുക്കുന്നു എന്നും അത് വളർച്ചയുടെ സ്വാഭാവിക പരിണാമമാണെന്നുമാണ് എറിക്സന്റെ പക്ഷം. അതിനാൽ വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയുടെ അവിഭാജ്യ ഘടകമെന്ന നിലയിലല്ലാതെ പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്ന നിലയിൽ കാണുന്നതിനെ എറിക്സനെപ്പോലുള്ള മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ഒരുങ്ങി എന്നു വരികയില്ല. യൗവ്വനത്തെക്കുറിച്ചു മനസ്സിലാക്കാൻ വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയുടെ ഘട്ടങ്ങളെ 3 ആയി തരംതിരിച്ച് അവയുടെ പ്രത്യേകതകളെ വിലയിരുത്താം.

വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയിലെ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾ

1. ബാല്യം (childhood) - സംയോജനം (Integration)
2. യൗവനം (Youth) - ശിഥിലീകരണം (Disintegration)
3. പൂർണ്ണ വളർച്ച (Adult) - പുനർസംയോജനം (Reintegration)

1. ബാല്യം

ബാല്യത്തിലെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ രൂപം സംയോജിതമാണ്. ഏകദേശം 12 വയസ്സുവരെ ഈ ഭാവം നിലനിൽക്കും. സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങൾ കുടുംബത്തിന് പുറത്തേക്ക് അയൽവാസികൾ, സ്കൂൾ സഹപാഠികൾ ഇവരിലേക്കു വ്യാപരിക്കുമെങ്കിലും വ്യക്തി അനുവർത്തിക്കുന്ന നിയമങ്ങളും ചട്ടങ്ങളും താനുൾപ്പെടുന്ന കുടുംബത്തിന്റേതായിരിക്കും. ഈ പ്രായത്തിൽ പെരുമാറ്റങ്ങൾക്കും ഒരു ചിട്ടയുണ്ട്. കുടുംബത്തിലുള്ളതിനും, സമൂഹത്തിലുള്ളതിനും അനുയോജ്യമായി നിലനിർത്തുന്നതല്ലാതെ, ഒരു ഏറ്റുമുട്ടലിനു വ്യക്തി മുതിരുകയില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് സംയോജനരൂപമെന്ന് ഈ വ്യക്തിത്വത്തെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണം പറഞ്ഞാൽ 12 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള മിക്ക കുട്ടികളും, വീട്ടിൽ പരിശീലിപ്പിച്ച ചിട്ടകൾ അധികം മുറ തെറ്റിക്കാറില്ല. ക്രിസ്തീയ ഭവനങ്ങളിലാണെങ്കിൽ വൈകിട്ടത്തെ പ്രാർത്ഥന, ഞായറാഴ്ച ആരാധന, സൺഡേസ്കൂൾ പഠനം തുടങ്ങിയവ ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടാതെ അനുവർത്തിക്കും. ജാതി, മത, സമുദായത്തിന്റേതായ പ്രത്യേക അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടാതെ അനുസരിക്കും, രാഷ്ട്രീയ ബന്ധങ്ങളും മൂല്യങ്ങളുമെല്ലാം മിക്കപ്പോഴും തന്റെ കുടുംബത്തിന്റേതിനോടു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കും. ബാല്യകാലത്തിലുള്ളവരുടെ മാനസിക സംഘർഷം മിക്കപ്പോഴും ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ തമ്മിലായിരിക്കും. മൂല്യങ്ങൾ തമ്മിലുള്ളതും വൈകാരികവുമായ സംഘർഷങ്ങൾ വ്യക്തി അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങാനിരിക്കുന്നതേയുള്ളു. അതാണ് രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ നാം കാണുന്നത്.

2. യൗവനം

മുകളിൽ പറഞ്ഞ നിലയിലുള്ള സംഘർഷങ്ങൾ (മൂല്യങ്ങൾ തമ്മിലുള്ളതും വൈകാരികവുമായ) വ്യക്തിയിൽ ഉടലെടുക്കുന്നതോടുകൂടി വ്യക്തിത്വം ശിഥിലീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഭാവനകളും ചിന്തകളും, വികാരങ്ങളും മൂല്യബോധവുമെല്ലാം കടിഞ്ഞാണില്ലാത്ത കുതിരയെപ്പോലെ വ്യക്തിയെ അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും പായിക്കും. ബാല്യത്തിൽ കണ്ണുമടച്ചു വിശ്വസിച്ച് അനുവർത്തിച്ചുവന്നിരുന്ന പലതിനെയും ചോദ്യം ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങും. ഇന്നലെവരെ പള്ളിയിൽപ്പോയി പ്രാർത്ഥിച്ചുവന്നിരുന്ന കുട്ടി, ഇന്ന് യുവാവായപ്പോൾ 'എന്തിനു പള്ളിയിൽ പോകണം, വീട്ടിൽ ഇരുന്നു പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ ദൈവം കേൾക്കത്തില്ലേ' എന്നു ചോദിക്കും. ഉടനെതന്നെ,

അവൻ യുക്തിവാദിയാണ്, നിരീശ്വരവാദിയാണ് എന്നു മുദ്രകുത്തി വേർതിരിക്കുന്നത് ബുദ്ധിപൂർവകമല്ല. ഇവിടെയാണു വ്യക്തിയെ/യുവാവിനെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം ദർശിക്കുന്നത്. ഈ ചോദ്യം ചെയ്യൽ വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയുടെ ഒരു നിർണായക ഘട്ടത്തിൽ അനിവാര്യമായിരിക്കുന്ന ഒന്നാണെന്നു മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മതത്തിന്റെ അധികാരം, രാഷ്ട്രീയാധികാരം, മാതാപിതാക്കളുടെ അധികാരം തുടങ്ങി പലതിനേയും അവർ ചോദ്യം ചെയ്യും. നടുക്കടലിൽക്കൂടി യാത്ര ചെയ്യുന്ന ഒരു കപ്പലിനോട് ഈ കാലത്തെ ഉപമിക്കാം. ഒരു തുറമുഖം വിട്ടു കഴിഞ്ഞ് അടുത്ത തുറമുഖത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്നിട്ടില്ല. ബാല്യകാലത്തെ സുരക്ഷിതമേഖല കടന്നുകഴിഞ്ഞു. ഇനി, പൂർണവളർച്ചയിൽ പ്രാപിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്ന പക്വതയിലേക്കു വ്യക്തി വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കയാകുന്നു. അതിനിടയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഈ സംഘർഷങ്ങൾ വ്യക്തി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനനുസരിച്ചായിരിക്കും വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ പക്വതയിലേക്കുള്ള വളർച്ച. നല്ല നേതൃത്വവും മാർഗനിർദ്ദേശവും ലഭിക്കുമെങ്കിൽ നല്ല പക്വമായ വ്യക്തിത്വ വളർച്ച യുവാക്കൾക്കു നേടിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും. യൗവനത്തിലെ സംഘർഷങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയെ നേരിടുന്നതിനെക്കുറിച്ചും അടുത്ത പാഠത്തിൽ കൂടുതൽ വിവരിക്കാം.

3. **പൂർണ വളർച്ച** (Adulthood)

വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയുടെ മൂന്നാമത്തെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഈ ഘട്ടത്തിൽ, വ്യക്തിത്വം പുനർസംയോജിക്കപ്പെടുന്നു. യൗവനത്തിലെ സംഘർഷം ഏകദേശം 30 വയസ്സിനപ്പുറം നീണ്ടുനില്ക്കുവാൻ ഇടയില്ല. വ്യക്തിത്വത്തിന് ഒരു നിശ്ചിതാവസ്ഥയുണ്ടാവുന്നു. മൂല്യങ്ങൾ പുനർനിർണയിക്കപ്പെടുകയും വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കിത്തീർക്കയും ചെയ്യുന്നു. ആദർശങ്ങളുടെ ലോകത്തുനിന്നു യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളുടെ ലോകത്തിലേക്കു വ്യക്തി ഇറങ്ങിവരികയും, അതുമായി പൊരുത്തപ്പെടുവാൻ ശ്രമിക്കയും ചെയ്യുന്നു. മതവിശ്വാസം, രാഷ്ട്രീയം, കല, സാഹിത്യം തുടങ്ങി എല്ലാറ്റിനെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായ രൂപവും കാഴ്ചപ്പാടും ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ വ്യക്തി നിർബന്ധിതനാവുന്നു. വ്യക്തിത്വം പുനർസംയോജനം ചെയ്യപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീടു തിരുത്തലുകൾ സാധാരണയായി അധികമുണ്ടാകാറില്ല. നിരീക്ഷണപരീക്ഷണങ്ങളുടെ കാലഘട്ടം കഴിഞ്ഞുപോയി. ഇനി പ്രായോഗികതയുടെ കാലഘട്ടമാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ സംഘർഷങ്ങൾ ഇല്ലെന്നല്ല അതിന്റെ അർത്ഥം. എന്നാൽ അവ യൗവനത്തിന്റേതിൽനിന്നു തുലോം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. സാധാരണ നിലയിൽ കുടുംബജീവിതത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്ന വ്യക്തി ഏതെങ്കിലും വിധത്തിലുള്ള ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുവാൻ നിർബന്ധിതനാവുന്നു. ഈ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളോടു ബന്ധപ്പെട്ട സംഘർഷങ്ങളായിരിക്കും

പിന്നീടു വ്യക്തിക്കു നേരിടേണ്ടി വരുന്നത്.

1. Quoted in:

Dr. B. J. Presanthan, "Indian Case Studies in Therapeutic Counselling' p. 46.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയെക്കുറിച്ച് എറിക്സണിന്റെ സിദ്ധാന്തം എന്താണ്?
2. വ്യക്തിത്വം ശിഥിലീകരിക്കപ്പെടുന്നു (Disintegration) എന്നാൽ എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്?

പാഠം 2

യുവാക്കളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ

❑ യുവത്വത്തിന്റെ ആരംഭം ❑ സ്വയം കണ്ടെത്തൽ ❑ യുവാക്ക ളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ

വ്യക്തിത്വത്തിൽ ശിഥിലീകരണം സംഭവിക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണു യൗവനമെന്നു കഴിഞ്ഞ പാഠത്തിൽ നാം കണ്ടു. ശിഥിലീകരണം ഏതെല്ലാം മേഖലകളിലാണെന്നും വ്യക്തിത്വ വികാസത്തെ അത് എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നും പരിശോധിക്കാം. അതോടൊപ്പം പക്വതയുള്ള വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയ്ക്ക് അവരെ സഹായിക്കുവാനുതകുന്ന കൗൺസലിംഗും മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.

യുവത്വത്തിന്റെ ആരംഭം

യൗവനമായി എന്നുള്ളതിനു പ്രത്യക്ഷമായി അടയാളങ്ങൾ വല്ലതുമുണ്ടോ? സ്ത്രീയിലും പുരുഷനിലും അത് എങ്ങനെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു? മാനസികമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുത്തുന്നതിന്റെ പിന്നിൽ ശാരീരിക വളർച്ചയുടെ ഒരു പ്രത്യേകഘട്ടം സ്ത്രീയിൽ കാണപ്പെടുന്നതുപോലെ പുരുഷനിൽ ഇല്ല. എങ്കിലും, ലൈംഗിക ഹോർമോണുകളുടെ വളർച്ചയാണ് അടിസ്ഥാന കാരണം. സ്ത്രീയിൽ, ലൈംഗിക ഹോർമോണുകൾ വളരുന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്നു. ശാരീരിക വളർച്ചയും മാറിടത്തിന്റെ വളർച്ചയുമൊക്കെ അതിനോടു ചേർന്നുവരുന്ന പ്രക്രിയകളാണ്. ലൈംഗിക ഹോർമോണുകളുടെ വളർച്ചയുടെ ഫലമായി പുരുഷനിലും പെട്ടെന്നുള്ള ശാരീരിക വളർച്ച, രോമ

ങ്ങളുടെ ആവിർഭാവം, ശബ്ദവ്യത്യാസം തുടങ്ങിയവ സംഭവിക്കുന്നു. യൗവനത്തിന്റെ ആരംഭം അല്പംകൂടി നേരത്തെ സ്ത്രീയിൽ കാണപ്പെടുന്നു. ഏകദേശമായി സ്ത്രീയിൽ 13 വയസ്സും പുരുഷനിൽ 15 വയസ്സുമെന്നു കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ പരസ്പരം കെട്ടുപിണഞ്ഞുകിടക്കുന്നു എന്നതാണു യൗവനം ആരംഭിക്കുന്നതിന്റെ പ്രത്യേകത. വ്യക്തി ഇതുവരെ ഉൾക്കൊള്ളാതിരുന്ന വൈകാരിക മനോഭാവങ്ങൾ, സന്തോഷം തരുന്ന അനുഭൂതികൾ, ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള മോഹന സുന്ദര സ്വപ്നങ്ങൾ, എതിർ ലിംഗത്തിൽപ്പെട്ടവരോടു തോന്നുന്ന പ്രത്യേക ആകർഷണം തുടങ്ങിയവ യൗവനക്കാരെ ഇതുവരെയുള്ളതിൽ നിന്നു തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ ഒരു മേഖലയിൽ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നു.

സ്വയം കണ്ടെത്തൽ

വ്യക്തി സ്വയം കണ്ടെത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു എന്നതാണു മറ്റൊരു പ്രത്യേകത. ശാരീരിക സൗന്ദര്യം, കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലുമുള്ള സ്ഥാനം മുതലായവയെപ്പറ്റി വ്യക്തി കൂടുതൽ ബോധവാനാകുന്നു. അമിതമായ സ്വാതന്ത്ര്യവാഞ്ഛയും എല്ലാറ്റിനേയും എതിർക്കുവാനുള്ള ആഗ്രഹവും ചിലരിൽ ശക്തിപ്പെട്ടു എന്നിരിക്കാം. സ്വന്തമായി നിലനിൽക്കാനുള്ള ആഗ്രഹത്തിന്റെ ഫലമായി തൊഴിൽ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും സാദ്ധ്യമാകാതെ വന്നാൽ നിരാശയും വിദ്വേഷവും പകയുമൊക്കെ വളർത്തിയെടുക്കുവാനും അതുവഴി ഭീകര പ്രവർത്തനങ്ങളിലും, സാമൂഹികവിരുദ്ധ പ്രസ്ഥാനങ്ങളിലും ചെന്നുചേരുവാൻ ചിലർക്കെങ്കിലും ഇടയായിട്ടുണ്ട്. ജീവിതം ക്രിയാത്മകമല്ലാതെ വിരസമായിത്തീർന്നാൽ, അതിനുള്ള ഉപാധിയെന്ന നിലയിൽ മദ്യപാനത്തിലേക്കും, മയക്കുമരുന്നിലേക്കും വഴുതിവീഴാറുണ്ട്. ഇവയൊക്കെ യുവാക്കളിൽ കണ്ടെത്തുമ്പോൾ അവരെ പുച്ഛിച്ചു തള്ളി അവഗണിക്കാൻ മുതിർന്ന തലമുറ മുതിരുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ കൂടുതൽ തെറ്റിലേക്ക് അവരെ നയിക്കാനേ അത് ഇടവരുത്തുകയുള്ളു. യുവാക്കൾ ആയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ അവരെ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട്, അവരെ സ്നേഹിക്കുന്ന ഒരു സമീപനമാണ് ഇവിടെ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത്. EMPATHY യും RESPECT ഉം മുൻപു വിവരിച്ചിട്ടുള്ളത് ഇവിടെ പ്രായോഗികമാക്കേണ്ടതാണ്. എറിക്സൺ യുവാക്കളുടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളെ 5 ഗ്രൂപ്പുകളായി തരംതിരിച്ചു താഴെപ്പറയുന്ന തരത്തിലുള്ള പ്രതിവിധികൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

യുവാക്കളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ

1. വ്യക്തിത്വം അംഗീകരിക്കാനുള്ള ശ്രമം

പുറമെ പ്രശ്നങ്ങളെന്നു തോന്നുന്ന യുവാക്കളുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ

അടിസ്ഥാന കാരണം അവരുടെ അബോധ മനസ്സിലുള്ള ഈ ആഗ്രഹമാണ്. 10 -ാം ക്ലാസ്സ് കഴിഞ്ഞ വിദ്യാർത്ഥി, കോളജിലേക്കു ചെല്ലുമ്പോഴേക്കും പെട്ടെന്നു പുകവലിക്കാനും മദ്യപിക്കാനും ഒരു പ്രചോദനമുണ്ടാകുന്നു. അതിലേക്കു നയിക്കുന്നതു സഹപാഠികളാണെങ്കിലും, അതിലുൾപ്പെട്ടുപോകുന്നതിന്റെ പ്രേരണ മുകളിൽ പറഞ്ഞതാണ്. തന്നെയും മുതിർന്ന കുട്ടികളുടെ കൂടെ അംഗീകരിക്കപ്പെടണമെങ്കിൽ പുകവലിയും, മദ്യപാനവുമൊക്കെ ആവശ്യമെന്ന തോന്നൽ, വ്യക്തിയെ അതിലേക്കു നയിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്. ബാല്യത്തിൽ ശക്തമായ അടിച്ചമർത്തലുകൾക്കു വിധേയമായി വളർന്ന വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ പ്രതികരണം കുറെക്കൂടി ശക്തമായിരിക്കും. എല്ലാറ്റിനെയും ചോദ്യം ചെയ്യാനും അധികാരികളോട് ഏറ്റുമുട്ടുവാനുമുള്ള പ്രവണത വ്യക്തിത്വം അംഗീകരിക്കപ്പെടുക എന്ന അദമ്യമായ ആഗ്രഹത്തിൽനിന്ന് ഉടലെടുക്കുന്നതാണ്. അതിനാൽ ഒരുവൻ ബാല്യത്തിൽനിന്നു കൗമാരത്തിലേക്കും, അവിടെനിന്നു യൗവനത്തിലേക്കും വളരുന്നതനുസരിച്ച് അവന്റെ വ്യക്തിത്വം കൂടി അംഗീകരിക്കുവാൻ മുതിർന്ന തലമുറ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. കുടുംബത്തിലും, ഇടവകകളിലും, മറ്റു സാമൂഹിക സംഘടനകളിലും, രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികളിലുമെല്ലാം യുവാക്കളുടെ അഭിപ്രായം അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നു എന്നവർക്കു ബോദ്ധ്യമായാൽ വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് അവരെ പിൻതിരിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

ലൈംഗികം

യുവതീയുവാക്കൾക്കു വളരെയധികം സംഘർഷം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഒരു മേഖലയാണ് ഇത്. എതിർലിംഗത്തിൽപ്പെട്ട ആരോടെങ്കിലും പ്രേമബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുക എന്നതാണു ചിലർക്കു പ്രധാനം. മറ്റു കുറെപേർ ലൈംഗിക പരീക്ഷണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുവാൻ മുതിർന്നു എന്നു വരാം. സ്വയംഭോഗത്തിലും, സ്വവർഗഭോഗത്തിലും കുറച്ചുപേർ ഒതുങ്ങുമ്പോൾ ഒരു ചെറിയ ശതമാനമെങ്കിലും വിവാഹത്തിനു മുൻപുള്ള ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുവാൻ താത്പര്യമുള്ളവരായിരിക്കാം. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിൽ ഇതിന്റെയൊക്കെ കൃത്യമായ കണക്കു ശേഖരിക്കുവാൻ വിഷമമാണ്.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും 'രോഗ' ലക്ഷണങ്ങളാണ്, രോഗമല്ല. രോഗം വ്യക്തിത്വത്തിനാണ്. അതിനാൽ ചികിത്സ അവിടെ ലഭ്യമാക്കണം. ഉദാഹരണം പ്രേമബന്ധം തന്നെയെടുക്കാം. പഠിത്തത്തിൽ താത്പര്യമില്ലാതെ, കുടുംബത്തിൽ സ്നേഹപൂർവമായ അന്തരീക്ഷമില്ലാതെ പൊതുവെ ശൂന്യവും വിരസവുമായ മനസ്സുകളാണ് അപക്വ പ്രേമത്തിലേക്കു തിരിയുന്നത്. പെട്ടെന്ന് അവരെ പിൻതിരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതെ ചുറ്റുമുള്ള യാഥാർത്ഥ്യം നോക്കിക്കാണുവാൻ, സ്നേഹബുദ്ധ്യാ

യുള്ള പരിശ്രമത്തിൽക്കൂടി സാധിക്കുമെങ്കിൽ, മിക്ക ബന്ധങ്ങളിൽനിന്നും തനിയെ അവർ വേർപെടുവാനാണു സാദ്ധ്യത. കൂടുതൽ വിശദീകരണത്തിന് ഇവിടെ ഒരുമ്പെടുന്നില്ല.

ഇതുപോലെതന്നെ ലൈംഗിക വൈകൃതങ്ങളും 'രോഗ' ലക്ഷണമായിട്ടുതന്നെ കാണേണ്ടതാണ്. ലൈംഗികതയോടുള്ള ഒരുവന്റെ സമീപനം, അവന്റെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ മുഴുവനായ രൂപത്തെയാണു വിളിച്ചറിയിക്കുന്നത്. വേശ്യാലയത്തിൽ പോകുന്നു എങ്കിൽ തകർന്നടിഞ്ഞ ഒരു വ്യക്തിത്വത്തെ അവിടെ ദർശിക്കാം. ഇവിടെ രോഗലക്ഷണത്തെയല്ല രോഗിയെത്തന്നെ ചികിത്സിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കുടുംബത്തിൽനിന്നു യാതൊരു ആദ്ധ്യാത്മിക ശിക്ഷണവും ലഭിക്കാത്ത ഒരുവൻ വളർന്നുവരുമ്പോൾ ലൈംഗിക വൈകൃതങ്ങൾക്കടിമപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ അതിനു മാത്രം നിയന്ത്രണം വരുത്തുവാൻ ചിലപ്പോൾ സാധിച്ചു എന്നു വരികയില്ല. ദൈവാശ്രയബോധവും, ത്യാഗമനഃസ്ഥിതിയും മറ്റുള്ളവരെ ശുശ്രൂഷിക്കാനുള്ള മനോഭാവവും ഒക്കെ വളർത്തിയെടുത്ത വ്യക്തി മറ്റാരെയും തന്റെ സ്വാർത്ഥതയ്ക്ക് ഉപകരണമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയില്ല. നേരേ മറിച്ചു സ്വാർത്ഥതയും, കച്ചവട മനോഭാവവും, ചൂഷണവും കൈമുതലാക്കിയവർ ഈ രംഗത്തും അതേ മനോഭാവം പുലർത്തുന്നവരായിരിക്കും.

സ്വയംഭോഗം അനുവദനീയമാണ് എന്ന നിലപാടു മിക്ക മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കുമില്ല. വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയുടെ ഒരു കാലഘട്ടത്തിൽ വ്യക്തിയിൽ ഈ വക കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കാമെങ്കിൽകൂടി, അവ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്, നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ് എന്നു മിക്കവരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വ്യക്തിയുടെ ആത്യന്തികമായ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി ഇന്നു ത്യാഗം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതും താത്ക്കാലികമായ സന്തോഷങ്ങളിൽ മുഴുകി ഭാവി നശിപ്പിക്കുന്നതും പാപമല്ലേ? സ്വയം ആസ്വാദന മാർഗങ്ങളിലേക്കു തിരിയുമ്പോൾ തങ്ങളിലുള്ള സർഗശക്തി നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയാണു ചെയ്യുന്നത്. ഇവിടെ വ്യക്തി സ്വയം നിയന്ത്രണങ്ങൾക്കു വിധേയനായി കൂടുതൽ ഉന്നതമായ നേട്ടങ്ങളിലേക്കു തന്റെ ശക്തിയെ തിരിച്ചുവിടുവാൻ തക്കവണ്ണം ദൈവകൃപയിൽ ആശ്രയിച്ചുകൊണ്ടു മുമ്പോട്ടുപോകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിൽക്കൂടി ഇത് ഏവർക്കും സാദ്ധ്യമാവുന്ന ഒന്നാണ്. ഭാവിയെക്കുറിച്ചു ശുഭപ്രതീക്ഷകളില്ലാതെ അലസമായി, നിഷ്ക്രിയരായിരിക്കുമ്പോൾ, അവിടേക്കു പിശാച് ഓടിക്കയറും. വിരസതയം ശൂന്യതയും അകറ്റാൻ സ്വയംകേന്ദ്രീകൃതമായ ആസ്വാദന മാർഗങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കും. ലൈംഗികത മാത്രമല്ല മദ്യപാനവും മയക്കുമരുന്നിലുള്ള ആസക്തിയും ഈ നിഷ്ക്രിയതയുടെയും ശൂന്യതാബോധത്തിന്റെയും സന്തതികളാണ്. താൽക്കാലികമായി ഇവ ആസ്വദിക്കുന്ന വ്യക്തിയിൽ കഠിനമായ കുറ്റബോധം ജനിപ്പിക്കും.

ഈ കുറ്റബോധമെന്നത്, മതാത്മകതയുടെ ഭാഗമാകണമെന്നില്ല. 'വേണ്ടായിരുന്നു' എന്ന മനസ്സിന്റെ തോന്നലാകാനും മതി. രണ്ടായാലും ഫലം ഒന്നു തന്നെ. കുറ്റബോധം, വ്യക്തിയിൽ കൂടുതൽ അരക്ഷിതാവസ്ഥയും ഏകാന്തതയും ജനിപ്പിക്കും. ഈ ശൂന്യതയും ഏകാന്തതയും വീണ്ടും വ്യക്തിയെ മറ്റ് ആസ്വാദന മാർഗങ്ങളിലേക്കു നയിക്കും. ഈ ദൂഷിത വലയത്തിലാണു വ്യക്തി എന്നു മനസ്സിലാക്കി, ആത്യന്തികമായി വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുകയാണ് ഈ ഘട്ടത്തിൽ കൗൺസലിംഗിൽക്കൂടി സാധിക്കേണ്ടത്. ദൈവാശ്രയബോധം, അതുമൂലം ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ശുഭപ്രതീക്ഷ, ത്യാഗം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ്, നിസ്വാർത്ഥത, മറ്റുള്ളവർക്കു ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്ന നന്മ, സാമൂഹിക പ്രയോജനമായ പ്രവൃത്തികൾ തുടങ്ങിയവ വ്യക്തിയിൽ കൃത്രിമമല്ലാത്ത സന്തോഷം പകർന്നുകൊടുക്കും.

3. ജോലി സമ്പാദനം

മനസ്സിനും അഭിരുചിക്കും ഇണങ്ങിയ ജീവിതമാർഗം കണ്ടെത്തുവാൻ സാധിക്കാത്തതും ഇന്നുള്ള വലിയ പ്രശ്നമാണ്. ജാതി, മത, സാമൂഹിക, സാമ്പത്തിക, യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളുമായി കെട്ടുപിണഞ്ഞുകിടക്കുന്ന ഈ പ്രശ്നത്തിനു പെട്ടെന്നു പരിഹാരമാർഗ്ഗം നിർദ്ദേശിക്കാനാവില്ല. ഏതു തൊഴിലും ചെയ്യുവാനും, ചെയ്യുന്ന തൊഴിലിൽ ആനന്ദം കണ്ടെത്തുവാനുള്ള ഒരു മാനസികഭാവം വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നതാണു മുഖ്യമായ പ്രതിവിധി.

4. സമൂഹത്തിലെ മാന്യത

ഓരോ യുവാവിനും യുവതിക്കും സമൂഹത്തിൽ മാന്യമായ സ്ഥാനം ഉണ്ടാകണമെന്നാഗ്രഹമുണ്ട്. നിർഭാഗ്യമെന്നു പറയട്ടെ; സമ്പത്ത്, സമൂഹത്തിലെ മാന്യത നിശ്ചയിക്കുന്ന പ്രധാനമായ ഘടകമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. സമ്പത്തില്ലാത്തവൻ അവഗണിക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ ഏതു വിധേനയും സമ്പത്ത് ഉണ്ടാക്കാനുള്ള പ്രവണത ശക്തിപ്പെട്ടു വരുന്നു. സാമൂഹിക വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളുടേയും ഭീകരപ്രവർത്തനങ്ങളുടേയും പിന്നിൽ ഇതു പ്രധാനമായ ഒരു ഘടകമായി തീർന്നിട്ടുണ്ട്. സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക രംഗങ്ങളിലുള്ള ഒരു അഴിച്ചുപണി കൂടാതെ ഇതിനും പെട്ടെന്നു പരിഹാരം സാദ്ധ്യമല്ല.

5. ജീവിതത്തിന് അർത്ഥമില്ലായ്മ

ജീവിതത്തിലെ സംഘർഷങ്ങളിൽ പിടിച്ചുനിൽക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നത് അർത്ഥവത്തായ ജീവിതദർശനം ഇല്ലാത്തതിനാലാണ്. വിശ്വാസികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ക്രിസ്തു വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തിൽ ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമായിത്തീർന്നാൽ, ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ശുഭ

പ്രതീക്ഷയിൽ ഇന്ന് അർത്ഥവത്തായി ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും. 'യഹോവ വീടു പണിയാതിരുന്നാൽ പണിയുന്നവർ വൃഥാ അദ്ധ്വാനിക്കുന്നു. യഹോവ പട്ടണം കാക്കാതിരുന്നാൽ കാവൽക്കാരൻ വൃഥാ ജാഗരിക്കുന്നു' (സങ്കീ. 127:1).

ചോദ്യങ്ങൾ

1. യുവാക്കളുടെ ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങളെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം?
2. യുവാക്കളുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ സാമൂഹിക യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി വിലയിരുത്തുകയും പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുക?

പാഠം 3

വിവാഹത്തിനുള്ള ഒരുക്കം

❑ രണ്ടു വിധത്തിലുള്ള ഒരുക്കം ❑ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വശങ്ങൾ ❑ വിവാഹത്തിനുള്ള ഒരുക്കം ജീവിതവിശുദ്ധിയിൽക്കൂടി

ജീവിതത്തിലുള്ള ഏതു സംരംഭവും വിജയിക്കുന്നതിന്, അതിനുവേണ്ടിയുള്ള ഒരുക്കം സർവപ്രധാനമാണ്. ഇതു വിവാഹത്തെ സംബന്ധിച്ചു ശരിയാണ്. രണ്ടു വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ ആജീവനാന്തം ഒരുമിച്ച് ജീവിക്കാനും ചുമതലകൾ നിറവേറ്റാനുമുള്ള അവസരമാണ് വിവാഹം നൽകുന്നത്. അവിടെ പല തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ പൊന്തിവരാം. എന്നാൽ ശരിയായ ധാരണയോടും ഒരുക്കത്തോടും അതിലേക്കു കടക്കുന്നവർ അവയെ വിജയകരമായി തരണം ചെയ്യും.

രണ്ടു വിധത്തിലുള്ള ഒരുക്കം

(1) പരോക്ഷമായിട്ടുള്ളത് (Indirect) (2) പ്രത്യക്ഷമായിട്ടുള്ളത് (direct). ഇതിൽ ആദ്യത്തേത് ഒരാൾ ജനിച്ചുവളരുന്ന കുടുംബത്തിലെ അന്തരീക്ഷവും സാഹചര്യവുമാണ്. മാതാവും, പിതാവും തമ്മിലുള്ള സന്തോഷകരവും ആദർശയോഗ്യവുമായ ബന്ധം ആ കുടുംബത്തിൽ വളരുന്ന യുവാവിന്റെ (യുവതിയുടെ) മേൽ വലിയ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. പരസ്പരമുള്ള ആദരവും, കരുതലും, സത്യസന്ധമായ വർത്തനകളും, മൂല്യങ്ങൾക്കു വില കല്പിക്കുന്ന മനോഭാവങ്ങളും എല്ലാം പ്രേരണ വരു

ത്തുന്നു. ഉത്തമനായ ഭർത്താവിന്റെയും, ഉത്തമയായ ഭാര്യയുടേയും ചിത്രം വളരുന്ന യുവാവിൽ (യുവതി) സ്ഥായിയായി പതിയുവാൻ അതി ടയാക്കുന്നു. സൽപ്രേരണകളല്ല ലഭിക്കുന്നതെങ്കിൽ അത് അവന്റെ (അവ ളുടെ) വിവാഹജീവിതത്തെ താറുമാറാക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. ഉത്തമയായ പൈതൃകം വരുന്ന തലമുറയ്ക്കു നൽകുവാൻ ഇന്നുള്ളവർക്കു കഴി യണം.

(2) *പ്രത്യക്ഷമായ ഒരുക്കം*: വിവാഹത്തെ സംബന്ധിച്ചും വൈവാഹി കബന്ധത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള പ്രബോധനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ഇക്കാര്യ ത്തിൽ സഭയുടെ ശ്രദ്ധ കൂടുതലായി പതിയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. യുവജന സംഘടനകൾക്ക് ഇപ്രകാരമുള്ള ക്ലാസ്സുകളും ചർച്ചകളും സംഘടിപ്പി ക്കാൻ കഴിയും.

വിവാഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സഭാവിശ്വാസം:

(a) ദൈവത്താൽ സ്ഥാപിതമായ ഒന്നാണ്. 'ദൈവം അവരെ ആണും പെണ്ണുമായി സൃഷ്ടിച്ചു' എന്ന പ്രസ്താവനയിൽ ഇതു വ്യക്തമാക്കു ന്നു. യേശുക്രിസ്തു പരാമർശിക്കുന്നതും, 'ദൈവം കൂട്ടിച്ചേർത്തതിനെ' എന്നാണ് (മത്താ. 19:6). മനുഷ്യന്റെ വീഴ്ചയ്ക്കു മുമ്പുള്ള അവസ്ഥ യിൽത്തന്നെ ഭാര്യാഭർത്തൃബന്ധത്തിൽ മനുഷ്യൻ ജീവിക്കണമെന്നുള്ള താണു ദൈവോദ്ദേശ്യം.

(b) ഇതു വേർപിരിക്കാൻ പാടില്ലാത്ത സ്ഥായിയായ ഒരു ബന്ധമാണ്. കർത്താവു വിവാഹമോചനത്തെ അനുവദിച്ചതായി കാണുന്നില്ല. (മർക്കോ. 10:9). ഈ വിഷയത്തെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള പൗലോസും അതേ വീക്ഷണം ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.

നമ്മുടെ സഭയുടെ വിശ്വാസത്തിൽ വിവാഹം ഒരു ഉടമ്പടി മാത്രമല്ല; അതിലുപരി അത് ഒരു കൂദാശയാണ് – സ്നേഹത്തിന്റെ കൂദാശ.

(c) *വിവാഹത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം:* പ്രധാനമായും സന്താനോല്പാദനമാ ണെങ്കിലും, കൂട്ടാളിത്വം (Companionship) എന്നുള്ളതും ഉൾപ്പെടുന്നു. 'മന ഷ്യൻ ഏകനായിരിക്കുന്നതു നന്നല്ല എന്നു ദൈവം കണ്ടു. അവനു തക്ക തുണയായിരിപ്പാൻ സ്ത്രീയെ സൃഷ്ടിച്ചു കൂട്ടാളിയാക്കി നൽകിയെ ന്നാണു' കാണുന്നത്.

(d) *ഭാര്യാഭർത്തൃബന്ധം പവിത്രവും പാവനവുമാണ്.* 'വിവാഹത്തെ എല്ലാവരും ബഹുമാന്യമായി കരുതണം. വിവാഹക്കിടക്ക നിർമലമായി രിക്കട്ടെ' (എബ്രാ. 13:8).

ക്രിസ്തുവും സഭയും തമ്മിലുള്ള ദിവ്യബന്ധത്തെ ഉപമിക്കുവാൻ

പൗലോസ് ശ്ലീഹാ കണ്ടത് ഭാര്യാഭർത്തൃബന്ധത്തെയാണ്. എഫേ. 5:22 മു. മാത്രമല്ല യുഗാന്ത്യസംഭവത്തെപ്പറ്റി യോഹന്നാൻ ശ്ലീഹാ വിവരിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞാടിന്റെ വിവാഹത്തെക്കുറിച്ചു ചിത്രീകരിക്കുന്നു (വെളി.19).

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വശങ്ങൾ

വിവാഹത്തെപ്പറ്റിയും ഭാര്യാഭർത്തൃബന്ധത്തെപ്പറ്റിയുമുള്ള സഭയുടെ അടിസ്ഥാനവിശ്വാസമാണല്ലോ മുകളിൽ കണ്ടത്. അതേപ്പറ്റിയുള്ള ശരിയായ ബോധ്യം വിവാഹത്തിനുമുമ്പുണ്ടായിരിക്കണം. അതുപോലെതന്നെ പ്രധാനമാണു ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഘടനകളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്. അവയെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞത പല പ്രശ്നങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കും. ഭാര്യാഭർത്തൃബന്ധങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശൈഥില്യങ്ങൾ അപഗ്രഥനം ചെയ്താൽ ലൈംഗികകാര്യങ്ങളെകുറിച്ചുള്ള അജ്ഞതയും തെറ്റുധാരണകളുമാണ് പലപ്പോഴും കാരണമാകുന്നത് എന്നു കാണാം.

ലൈംഗിക വിജ്ഞാനം നല്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗമെന്താണ്? വിദ്യാലയങ്ങളിൽക്കൂടി ലഭിക്കുകയില്ലേ? മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഇതിൽ എന്തെങ്കിലും പങ്കു വഹിക്കാനുണ്ടോ? ഇതെല്ലാം പ്രസക്തങ്ങളായ ചോദ്യങ്ങളാണ്. പ്രചരിക്കുന്ന 'മഞ്ഞ കൃതികളിൽ'ക്കൂടിയും, താഴ്ന്ന തരത്തിലുള്ള പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിൽക്കൂടിയും വികലമായ ധാരണകളും വീക്ഷണങ്ങളും യുവലോകത്തെ ഇന്നു സ്വാധീനിക്കുന്നു. അത് അവരുടെ കുടുംബജീവിതത്തെ ബാധിക്കുന്നു.

'സെക്സ്' എന്നുള്ളതു കേവലം ശാരീരിക തലത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നതല്ല. അതിനു വൈകാരികവും മാനസികവും ആത്മികവുമായ ഒരു മാനമുണ്ട്. മൃഗങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഒരു ചേതനയും, അതിന്റെ പ്രതികരണവുമാണു 'സെക്സ്'. അവിടെ മാനസികവും, വൈകാരികവുമായ ഘടകങ്ങൾ ഒന്നും പ്രസക്തമല്ല. മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധവും അതുമൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും മനുഷ്യനു മാത്രമേയുള്ളു. ലൈംഗികവൃത്തിയിൽ, മനുഷ്യന്റെ മനസ്സും വികാരവും എല്ലാം പങ്കുവഹിക്കുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പുരുഷന്റെ ശരീരഘടനയിൽനിന്നും മാനസികാവസ്ഥയിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമാണു സ്ത്രീയുടേത്. വൈകാരിക ഭാവത്തിലും വ്യത്യസ്തതയുണ്ട്. പുരുഷനിൽ വികാരോദ്ദീപനം വേഗത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നു; വേഗത്തിൽ അസ്തമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്ത്രീയിലാകട്ടെ സാവധാനതയിലാണു സംഭവിക്കുന്നത്. ഭൂമിക്കും സമുദ്രത്തിനും ചൂടു പിടിക്കുന്നതിനുള്ള വ്യത്യാസംപോലെ എന്നു പറയാം.

വിവാഹബന്ധത്തിലും ആത്മനിയന്ത്രണവും വർജനകളും ആചരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. വിവാഹം,

രതിജീവിതത്തിനുള്ള ലൈസൻസായി കരുതുന്നത് അപകടമാണ്. വേണ്ടത്ര ആത്മീയ ദർശനവും, ശിക്ഷണവും ഇല്ലാതെ പോകുമ്പോൾ ഈ അപകടം സംഭവിക്കാം.

3. വിവാഹത്തിനുള്ള ഒരുക്കം - ജീവിത വിശുദ്ധിയിൽകൂടി:

വേദശാസ്ത്രപരവും ശരീരശാസ്ത്രസംബന്ധവുമായ അറിവുകൾ നേടുക ഒരുക്കത്തിന്റെ ഭാഗമായി നാം കണ്ടു കഴിഞ്ഞു. എന്നാൽ വിവാഹത്തിനുള്ള വലിയ ഒരുക്കം അതിനുമുമ്പുള്ള ജീവിത വിശുദ്ധിയിലും സന്മാർഗനിഷ്ഠയിലും നയിക്കുന്നതിലാണ്. ഇന്നത്തെ സമൂഹം അതിനു വലിയ വില കല്പിക്കുന്നില്ലായിരിക്കാം. ഒരുപക്ഷേ അതുതന്നെ ആയിരിക്കാം ഇന്നത്തെ പരാജയത്തിനു കാരണവും.

വിവാഹത്തിനു മുമ്പ് ആ വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ അറിയുന്നതും പരിചയപ്പെടുന്നതും നല്ലതു തന്നെ. എന്നാൽ അത് ഒരിക്കലും അവിരാമമായ സ്വാതന്ത്ര്യങ്ങൾക്കിട നൽകരുത് എന്തുകൊണ്ടു വിവാഹത്തിനുമുമ്പും വിവാഹത്തിനു പുറത്തും ലൈംഗികവേഴ്ച പാടില്ല?

(a) കുറ്റബോധം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ. നമ്മുടെ സാമൂഹികനിയമങ്ങളും നിബന്ധനകളും അത്ര എളുപ്പം നമുക്കു മറികടക്കാവുന്നതല്ല. വിവാഹത്തിനു മുമ്പുള്ള വേഴ്ചയിൽ വളരെയധികം മാനസിക സംഘർഷം ഉണ്ടാവാതിരിക്കയില്ല. അതു പിന്നീടു കുറ്റബോധമായി മാറുകയും മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യം ഉളവാക്കുകയും ചെയ്യും.

(b) പൂർണ്ണമായ സംതൃപ്തിയും സന്തോഷവും അനുഭവപ്പെടുകയില്ല. കാരണം പല തരത്തിലുള്ള ഭയം, ആശങ്ക, വിഷമം, പരിഭ്രമം ഇവയെല്ലാം നിലനിൽക്കുമ്പോൾ സമ്പൂർണ്ണമായ സന്തോഷം ലഭിക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്.

ഭാര്യാഭർത്തൃ ബന്ധത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന സംതൃപ്തി, ശാരീരികാടിസ്ഥാനത്തിൽ മാത്രമല്ല. അവർ തമ്മിൽ മാനസികവും ആത്മികവുമായ ഐക്യം ലഭ്യമായതിന്റെ മൂർധന്യതയാണു ശാരീരികമായ വേഴ്ച. ആത്മികവും മാനസികവുമായ ഐക്യം ഇല്ലാതെ ശരീരതലത്തിൽ മാത്രമുള്ള അനുഭവം മൃഗങ്ങളുടേതിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തമല്ല തന്നെ.

(c) അവിഹിതവേഴ്ചയിൽ ജീവിച്ചിട്ടുള്ളവർക്കു വിവാഹജീവിതത്തിൽ തന്റെ പങ്കാളിയെപ്പറ്റി സംശയവും ജാരശങ്കയും ഉണ്ടാകാതിരിക്കയില്ല. സ്വാനുഭവത്തിൽക്കൂടിയാണു നാം മറ്റുള്ളവരെ വിലയിരുത്തുക. പങ്കാളിക്കു പൂർണ്ണമായ സ്നേഹവും, സംതൃപ്തിയും നൽകാൻ കഴിയാതെ പരസ്പരം അകലുവാൻ പ്രേരണയുണ്ടാകാം.

(d) നമ്മുടെ ഭാവി തലമുറയെ കരുതി. സസ്യലോകത്തായാലും, മൃഗലോകത്തായാലും 'വിത്തുഗുണം' നാം പ്രത്യേകം കരുതുന്നതാണ്. നിയ

ന്ത്രണമില്ലാതെ കുത്തഴിഞ്ഞ ജീവിതം നയിച്ച ഒരാളുടെ സന്തതി വികൃതി സ്വഭാവിയായിത്തീരാനാണു സാധ്യത. അതിനാൽ നമ്മുടെ വരുംതലമുറയെ ശരിയായി കരുതുന്നുവെങ്കിൽ ജീവിത വിശുദ്ധിയും സന്മാർഗ്ഗനിഷ്ഠയും പാലിച്ചേ മതിയാവൂ.

തെറ്റായി ജീവിച്ചു ചില രോഗങ്ങൾക്കടിമപ്പെടുന്നവരുടെ മക്കളും പല തരത്തിലുള്ള രോഗികളായിട്ടും ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ളവരായിട്ടും ജനിക്കാനിടയുണ്ട്.

സെക്സിനോടുള്ള മനോഭാവമെന്തായിരിക്കണം?

അതു നിക്ഷിദ്ധമെന്നോ, അശുദ്ധമെന്നോ ഉള്ള ധാരണ തിരുത്തി, അതു വിശുദ്ധവും ദൈവദത്തവുമായ ഒന്നായിക്കാണണം.

അശ്ലീലങ്ങളായ സംഭാഷണങ്ങൾ, സാഹിത്യ കൃതികൾ, ചിത്രങ്ങൾ മുതലായവ നിശ്ചയമായും വർജിക്കണം. വികാരോദ്ദീപനമുളവാക്കുന്ന വിധത്തിൽ ആരുമായും സ്പർശനത്തിലോ അടുപ്പത്തിലോ വരാതെ കരുതേണ്ടതാണ്. ഏകാന്ത സാഹചര്യങ്ങളും രണ്ടു പേർ മാത്രമായി കഴിയേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളും ഒഴിവാക്കുന്നത് ഉചിതമായിരിക്കും. അലസമായ മനസ്സു സാത്താന്റെ പണിപ്പുരയാണ്. അതുകൊണ്ട് അശുദ്ധവിചാരങ്ങൾ മനസ്സിൽ തങ്ങാൻ ഇടയാകാതെ ഉൽകൃഷ്ട ചിന്തകൾക്ക് അവസരമുണ്ടാക്കണം. നമ്മുടെ ശരീരം ദൈവത്തിന്റെ മന്ദിരമെന്നു കരുതി (1 കൊരി. 6:19) വിശുദ്ധിയിൽ സൂക്ഷിക്കണം.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. വിവാഹത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ക്രൈസ്തവ വിശ്വാസവും മറ്റു മതങ്ങളുടേതും തമ്മിൽ എപ്രകാരം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു?
2. ജീവിതപങ്കാളിയെ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ ഇന്നുള്ള വൈകല്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ശരിയായ സമീപനം എപ്രകാരമായിരിക്കണം?
3. ബ്രഹ്മചര്യവും പാതിവ്രത്യവും പാലിക്കുവാൻ എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം?

പാഠം 4

കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള കൗൺസെലിംഗ്

❑ കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളുടെ സാമൂഹിക പശ്ചാത്തലം ❑ ലൈംഗിക കാര്യങ്ങളിലെ അജ്ഞത ❑ ന്യൂക്ലിയർ ഫാമിലി ❑ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചു പാശ്ചാത്യ ലോകത്തിൽ വികാസം പ്രാപിച്ചതും അവിടുത്തെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഉരുത്തിരിഞ്ഞിട്ടുള്ളതുമായ സിദ്ധാന്തങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ ചില ഊഹാപോഹങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരുക മാത്രമേ നമുക്കിന്നുവരെ സാധിച്ചിട്ടുള്ളു. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിലും സംസ്കാരത്തിലും അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചു ശാസ്ത്രീയമായ ഒരു അന്വേഷണം ഇനിയും നടത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളുടെ സാമൂഹിക പശ്ചാത്തലം

1. സാമ്പത്തിക ഞെരുക്കം

നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനപരമായ പ്രശ്നം വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ ഏറ്റവും വലുത് സാമ്പത്തികമാണെന്നു കാണാം. മുതലാളിത്ത വ്യവസ്ഥിതിയിൽ അധിഷ്ഠിതമായ സാമ്പത്തിക സംവിധാനമാണ് ഇവിടെ നിലനില്ക്കുന്നത്. ധനികൻ കൂടുതൽ ധനികനായിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ദരിദ്രൻ കൂടുതൽ ദരിദ്രനായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കാറൽ മാർക്സിന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങളെ അപ്പാടെ അംഗീകരിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ലെങ്കിൽക്കൂടി സമ്പത്തിന്റെ സാമൂഹിക സ്വാധീനം എന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ സിദ്ധാന്തം കുറച്ചൊക്കെ യാഥാർത്ഥ്യമാണെന്ന് അംഗീകരിക്കാതെ നിവൃത്തിയില്ല. സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ ഘടനകളേയും സാമ്പത്തികം നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഒരു പരിതഃസ്ഥിതിയാണിവിടെയുള്ളത്. രാഷ്ട്രീയവും ഗവൺമെന്റും എന്നു വേണ്ട മതവും ഈ സ്വാധീനവലയത്തിൽനിന്നു വിമുക്തമല്ല എന്നു കാണാവുന്നതാണ്. ആദ്ധ്യാത്മിക ആവശ്യങ്ങൾ നിർവഹിച്ചുകൊടുക്കുന്നതിൽക്കൂടിയും വിവേചനം ഉണ്ടെന്നു പറയുന്നതു നിഷേധിക്കേണ്ടതില്ല. വ്യക്തിയെ അവനായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ അംഗീകരിക്കുക എന്ന വേദശാസ്ത്രപരമായ കൗൺസലിംഗിന്റെ അടിസ്ഥാനം പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നേയില്ല. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണു കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ നാം കാണേണ്ടത്. ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും കുടുംബത്തിന്റെയും മൂല്യം നിർണയിക്കുന്നത് അവ

രാർജിച്ചിരിക്കുന്ന സമ്പത്തിന്മേലാകയാൽ അതു പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള നെട്ടോട്ടമാണെവിടെയും. ഇതിനിടയിൽ മൂല്യങ്ങൾ ചവിട്ടിമെതിക്കപ്പെടുന്നു. മനുഷ്യബന്ധങ്ങളുടെ കണ്ണി അറ്റുപോകുന്നു. ഉള്ളവനു തങ്ങളുടെ പ്രത്യേക അവകാശാധികാരങ്ങൾ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകുവാനുള്ള തത്രപ്പാടിൽ ഇല്ലാത്തവനു ഉള്ളവനെപ്പോലെ ആകുവാനുള്ള മോഹം. ഈ ആഗ്രഹങ്ങൾ വ്യക്തികളിലും കുടുംബങ്ങളിലും ഉണ്ടാക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ അനവധിയാണ്. പരസ്പര മാത്സര്യം, അസൂയ, വിദ്വേഷം, സ്വാർത്ഥത, ഇല്ലായ്മ മൂലമുണ്ടാകുന്ന അവഗണന, സ്വത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള പരക്കംപാച്ചിലിൽ മാനുഷികബന്ധങ്ങൾ അവഗണിക്കുന്നതുമൂലമുള്ള ഒറ്റപ്പെടൽ മുതലായവ പ്രത്യേകം എടുത്തുപറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ വക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഒറ്റമൂലിയൊന്നും നിർദ്ദേശിക്കാനാവില്ല. സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക രംഗങ്ങളിൽ ഒരു അഴിച്ചുപണി തന്നെ ആവശ്യമാണ്. ദൈവരാജ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ക്രൈസ്തവമായ കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ നീതിപൂർവമായ ഒരു വ്യവസ്ഥിതിയിൽ മാത്രമേ പ്രശ്നപരിഹാരം കണ്ടെത്താനാവൂ.

എന്നാലിവിടെ നമുക്കു ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കാവുന്ന ഒന്നുരണ്ടു സംഗതികളുണ്ട്. ഓരോ കുടുംബത്തിനും ദൈവത്തിന്റെ രക്ഷാകരമായ പദ്ധതിയിലെ അവിഭാജ്യമായ ഘടകമെന്ന നിലയിൽ ദൈവത്തിന്റെ രക്ഷാകരമായിട്ടുള്ള വ്യാപാരത്തിൽ പങ്കുചേരുവാനുള്ള കടമയേയും, കർത്തവ്യത്തേയും ബോദ്ധ്യമാക്കുവാൻ കഴിയേണ്ടതാണ്. സമൂഹത്തോടുള്ള വ്യക്തിയുടെയും കുടുംബത്തിന്റെയും കടമയും ഉത്തരവാദിത്തവും നിർവഹിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ആനന്ദനിർവൃതി അനേക കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഒരു നല്ല പ്രതിവിധിയാണ്. മറ്റൊരു കാര്യം, മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ ആനന്ദം പൂർത്തിയാക്കുന്നതിന്റെ ഏക മാനദണ്ഡം സാമ്പത്തികം മാത്രമല്ല, കഷ്ടപ്പാടുകളിലും പ്രയാസങ്ങളിലും വിപരീത അനുഭവങ്ങളിലും ദൈവിക ദർശനം യാഥാർത്ഥ്യമാവുകയും, ഭാവിയെക്കുറിച്ച് എപ്പോഴും പ്രത്യാശയിൽ നോക്കിപ്പാർക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുമൂലം വ്യക്തിയുടെയും കുടുംബത്തിന്റെയും സമാധാനാന്തരീക്ഷം നിലനിർത്തുവാൻ പര്യാപ്തമാകുമെന്നു താഴേക്കിടയിലുള്ളവർക്കു ബോദ്ധ്യം വരുത്തുവാൻ സാധിക്കണം.

2. ലൈംഗിക കാര്യങ്ങളിലെ അജ്ഞത

ലൈംഗിക ജീവിതത്തിലുള്ള പൊരുത്തക്കേടുകൾ കുടുംബജീവിതങ്ങളെ ശിഥിലമാക്കുവാൻ കാരണമാകുന്നുവെന്നു പൊതുവെ എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്നുണ്ട്. ലൈംഗിക കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് അജ്ഞരായവർ ഇക്കാലത്തും ഉണ്ടായെന്നിരിക്കാമെങ്കിലും കുടുംബബന്ധങ്ങൾ ശിഥിലമാക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം ഇതിന് എത്രമാത്രം പ്രാധാന്യമുണ്ടെന്നുള്ളതു പഠന

വിഷയമാക്കേണ്ട സംഗതിയാണ്. ലൈംഗിക കാര്യങ്ങളിലുള്ള അജ്ഞത കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളുടെ ആക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനിടയുണ്ട്. കൗൺസലിംഗിൽക്കൂടി ഈ കാര്യത്തിൽ ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശം കൊടുക്കുവാൻ സാധിക്കും. അതോടൊപ്പം, പാശ്ചാത്യ സംസ്കാരത്തിന്റെ വേലിയേറ്റത്തിൽ ഇവിടെ വന്നിരിക്കുന്ന ശിഥിലീകരണത്തെ സൂക്ഷ്മതയോടെ വിശകലനം ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പാശ്ചാത്യ സംസ്ക്കാരത്തിന്റെ വേലിയേറ്റത്തിൽ ഭാരതീയ മനസ്സുകൾ ഇന്ന് അസ്വസ്ഥമാണ്. സാന്മാർഗികതയുടെ അതിർവരമ്പുകൾ എവിടെയാണെന്നോരോരുത്തർക്കും സംശയമുണ്ട്. തിന്മയോടു നിരപ്പായിക്കൊണ്ടുള്ള ഒരു അനുരഞ്ജനമല്ല നന്മയ്ക്കു വേണ്ടി പോരാടിക്കൊണ്ടുള്ള ഒരു എതിർപ്പായിരിക്കണം നമ്മുടെ സാംസ്കാരിക പശ്ചാത്തലത്തിൽ കൗൺസലിംഗിനുള്ള അടിസ്ഥാനം. മദ്യപാനിയും കലഹക്കാരനുമായുള്ള ഭർത്താവിനോടുകൂടെ പൊരുത്തപ്പെട്ടു ജീവിക്കാൻ പരിശീലിക്കുന്നതു നല്ലതാണെങ്കിൽക്കൂടി അതിൽ നിന്ന് അയാളെ രക്ഷിക്കുവാനുള്ള ശ്രമത്തിനാണു വ്യക്തിയും കുടുംബവും കൂടുതൽ ഊന്നൽ കൊടുക്കേണ്ടത്.

3. ന്യൂക്ലിയർ ഫാമിലി

കൂട്ടുകുടുംബത്തിൽനിന്നും Nuclear family യിലേക്കും ഗ്രാമത്തിൽനിന്നു നഗരത്തിലേക്കും മാറ്റം വന്നതോടുകൂടി വ്യക്തികൾ കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഒറ്റപ്പെടുവാനും അതുവഴി ഏകാന്തതയിലേക്കും ശൂന്യതാബോധത്തിലേക്കും വഴുതിവീഴുവാനിടയുണ്ട്. ഈ ശൂന്യതയും വിരസതയുമൊക്കയാണു മദ്യപാനത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനും പിന്നാലെ പരക്കം പായുവാൻ വ്യക്തികളെ പ്രേരിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇതിനു പരിഹാരം യഥാർത്ഥമായ ക്രിസ്തീയ കൂട്ടായ്മയാണ്. ക്രിസ്തീയ കൂട്ടായ്മ എന്നു വിവക്ഷിക്കുമ്പോൾ ഒരു വിഭാഗം ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ കൂടിവരവെന്നു മാത്രമല്ല, അവശരും, ആർത്തരും, നിരാലംബരുമായവർക്ക് ആശ്വാസം അരുളാൻ തക്കവണ്ണം ക്രിസ്തീയ സ്നേഹം ത്യാഗത്തിലൂടെ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്ന അനുഭവമാണ്. ഈ അനുഭവത്തിൽ മുൻപു പറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്നു വിടുതൽ പ്രാപിക്കുവാനായിട്ടു കഴിയും.

പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. പരാശ്രയബോധം

ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ പരസ്പരം ആശ്രയിക്കുന്ന ഒരു മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടതു കുടുംബജീവിതത്തിനത്യാവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഭാര്യയുടെ ഭർത്താവിലുള്ള അമിതമായ ആശ്രയബോധവും ഭർത്താവിന്റെ അതിരുകടന്ന അടക്കിഭരിക്കുവാനുള്ള ആഗ്രഹവും കുടുംബത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായ അന്തരീക്ഷം ഇല്ലാ

താക്കും. മറിച്ച്, പരസ്പരം ആലോചിക്കുകയും തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കണം. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അഭിപ്രായവും ആവശ്യമുള്ളിടത്തു കണക്കിലെടുക്കണം. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു കുടുംബത്തിലുള്ള തങ്ങളുടെ സ്ഥാനം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെന്നു ബോദ്ധ്യം വരത്തക്കരീതിയിൽ കുടുംബാംഗങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്.

2. വൈകാരികഭാവങ്ങളുടെ പങ്കിടൽ

മാനുഷികബന്ധങ്ങളിൽ ഏറ്റം ആഴമേറിയതു ഭാര്യാ-ഭർത്തൃബന്ധമാണെന്നുള്ളതിനാൽ വൈകാരികമായ സുഖദുഃഖങ്ങൾ പങ്കിടുന്നതിൽ ഒട്ടും ഉപേക്ഷ വിചാരിക്കരുത്. ഭാര്യയും ഭർത്താവും രണ്ടു വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും വന്നിട്ടുള്ളവരാണെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം മനസ്സിലാക്കി, തങ്ങളുടേതായ പ്രത്യേക അഭിരുചികൾക്കു സ്ഥാനം കൊടുക്കുവാനും പരസ്പരം അംഗീകരിക്കുവാനും തയ്യാറാകേണ്ടതാണ്. 'മനുഷ്യർ നിങ്ങൾക്കു ചെയ്യേണം എന്നു നിങ്ങൾ ഇച്ഛിക്കുന്നതൊക്കെയും നിങ്ങൾ അവർക്കും ചെയ്വിൻ' (വി. മത്താ. 7:12) - ഇതായിരിക്കണം ഭാര്യാ-ഭർത്തൃ ബന്ധത്തിനടിസ്ഥാനം. ഭാര്യ ഭർത്താവിന്റെ കുടുംബക്കാരെയും, ഭർത്താവു ഭാര്യയുടെ കുടുംബക്കാരെയും ആത്മാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കുന്നതിൽക്കൂടി ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരുടെ ഐക്യം അരക്കിട്ടുറപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കും. മാതാപിതാക്കളെ സ്നേഹിക്കുന്നതോടൊപ്പം അവരെ ഒട്ടിനില്ക്കുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്. അതേസമയം ഓരോരുത്തരും കുടുംബത്തിലെ സ്ഥാനത്തിനനുസരണമായും ദൈവത്തിന്റെ മക്കൾ എന്നുള്ള നിലകളിലും ചുമതലാബോധത്തോടെ വർത്തിക്കുവാൻ കടപ്പെട്ടവരാണെന്നുള്ള സത്യം വിസ്മരിച്ചുകൂടാ.

നമ്മുടെ സാമൂഹിക പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ മുൻനിർത്തി ചില നിർദ്ദേശങ്ങളാണു മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഇവിടുത്തെ പ്രശ്നങ്ങളെത്രമാത്രം രൂക്ഷമായാലും പാശ്ചാത്യമായ നിലയിലുള്ള കൗൺസലിംഗിന് ഇവിടം അനുകൂലമായ അന്തരീക്ഷമാണെന്നു തോന്നുന്നില്ല. നേരത്തെ സമ്മതം വാങ്ങി ഭാരിച്ച തുക ഫീസായും കൊടുത്തു കൗൺസലിംഗിനു വരണമെന്നു ശഠിച്ചാൽ മറ്റു പല മേഖലകളിലുമെന്നപോലെ ഇതും പണമുള്ളവർക്കു മാത്രം എത്തിപ്പിടിക്കാവുന്ന ഒന്നായിത്തീരും. ഇതിൽനിന്നു വിഭിന്നമായി ഓരോ കുടുംബത്തേയും അവരുടേതായ പരിതോവസ്ഥയിൽ ദർശിച്ച് അനുയോജ്യമായ മാർഗ്ഗനിർദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം പട്ടക്കാർക്കും ആത്മീയ പ്രവർത്തകർക്കും കഴിയേണ്ടതാണ്. യഥാർത്ഥമായ കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ കൗൺസലിംഗിന്റെ രൂപരേഖ അപ്പോൾ മാത്രമെ ഉരുത്തിരിയുകയുള്ളു.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. നമ്മുടെ സാംസ്കാരിക പശ്ചാത്തലത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ ഏവ?
2. കുടുബപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാൻ കൗൺസലിംഗ് എങ്ങനെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം?

പാഠം 5

രോഗികൾക്കുള്ള കൗൺസലിംഗ്

❑ രോഗികളുടെ മാനസിക നിലവാരം ❑ രോഗികളെ സന്ദർശിക്കുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

നമ്മുടെ കർത്താവു തന്റെ ശിഷ്യന്മാരെ ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ സുവിശേഷത്തിനായി പറഞ്ഞയയ്ക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് ആദ്യമായി നൽകിയ വരം രോഗശാന്തിയുടേതാണ്. 'അശുദ്ധാത്മാക്കളെ പുറത്താക്കുവാനും സകലവിധ ദീനവും വ്യാധിയും പൊറുപ്പിപ്പാനും അവർക്ക് അധികാരം കൊടുത്തു' (മത്തായി 10:1). 'രോഗികളെ സൗഖ്യമാക്കുവിൻ, മരിച്ചവരെ ഉയർപ്പിപ്പിൻ, കുഷ്ഠരോഗികളെ ശുദ്ധമാക്കുവിൻ, ഭൂതങ്ങളെ പുറത്താക്കുവിൻ, സൗജന്യമായി നിങ്ങൾക്കു ലഭിച്ചു, സൗജന്യമായി കൊടുപ്പിൻ' (മത്തായി 10:8). നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ ഈ ലോകത്തിലെ ശുശ്രൂഷകളിൽ അതിപ്രധാനമായിരുന്നല്ലോ രോഗികളെ സൗഖ്യമാക്കുക എന്നത്. ദൈവരാജ്യം വരുന്നതിന്റെ അടയാളവുമാണിത്. കർത്താവിന്റെ ഈ ശുശ്രൂഷയെ പിൻതുടരുവാൻ ആദിമകാലം മുതൽ ക്രൈസ്തവസഭ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്നു കാണുന്ന ആശുപത്രി സംവിധാനങ്ങളെല്ലാം തന്നെ സഭ ഏറ്റെടുത്ത ശുശ്രൂഷയുടെ വികസിത രൂപങ്ങളാണ്. ഒരുപക്ഷേ എല്ലായിടത്തും അർഹമായ സഹായങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുക്കുവാൻ ഇന്നുള്ള സംവിധാനത്തിൽ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും 'രോഗശാന്തി' എന്നുള്ളത് എന്നും ക്രൈസ്തവ ജീവിതചര്യയുടെ ഭാഗമാണ്.

ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കുന്നതു വൈദ്യന്മാർക്കും ഭിഷഗ്വരന്മാർക്കും നല്കാവുന്ന ചികിത്സയെക്കുറിച്ചല്ല. ഏതു വലിയ മനുഷ്യനും ബലഹീനനായിത്തീരുന്ന സന്ദർഭമാണു രോഗത്തിന്റേത്. പെട്ടെന്നു മരണം സംഭവിക്കുന്ന രോഗങ്ങളും, വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനു പ്രതിവിധി കണ്ടുപിടിക്കാനാവാത്ത അസുഖങ്ങളും വ്യാപകമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലഘട്ട

ത്തിൽ, രോഗം മനുഷ്യമനസ്സുകൾക്കുണ്ടാക്കുന്ന ആഘാതത്തെയും അങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ നല്ല സ്നേഹിതർ എന്ന നിലയിൽ നമുക്കു ചെയ്യാവുന്ന സഹായങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഒരു ഏകദേശ ധാരണ ഉണ്ടാകുന്നതു നല്ലതാണ്. പരിശീലനം സിദ്ധിച്ചവരുടെ മനശ്ശാസ്ത്ര കൗൺസെലിംഗിനെക്കുറിച്ചല്ല ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. സാധാരണ എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും അവലംബിക്കാവുന്ന ചില മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളാണ് ഇവിടെ വിവരിക്കപ്പെടുന്നത്.

രോഗികളുടെ മാനസിക നിലവാരം

രോഗികൾക്കുള്ള കൗൺസലിംഗിൽ ഏറ്റം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് അവരുടെ മാനസിക നിലവാരമാണ്. രോഗത്തിന്റെ നിലവാരത്തെക്കുറിച്ചു സാധാരണ ജനങ്ങൾ അധികം അറിയേണ്ട കാര്യമില്ല. അതു ചികിത്സിക്കുന്നവർ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊള്ളും. എന്നാൽ രോഗവും മാനസികാവസ്ഥയും തമ്മിൽ എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന ഉൾക്കാഴ്ചയാണ് ഇവിടെ പ്രധാനമായിരിക്കുന്നത്.

രോഗം – ഉൽക്കണ്ഠ (ആധി, ഭയം) – രോഗം മൂർഛിക്കുന്നു – കൂടുതൽ ഉൽക്കണ്ഠ.

നിസ്സാരമെന്നു കരുതാവുന്ന രോഗവും ഏതു വ്യക്തിയിലും ഭയവും ആധിയും ജനിപ്പിക്കുന്നു. രോഗിയുടെ മാനസികമായ നിലവാരം നിയന്ത്രണാതീതമാകുമ്പോൾ ശാരീരിക അസ്വസ്ഥത വർധിക്കുവാനേ തരമുള്ളു. ശാരീരിക അസ്വസ്ഥത വർധിക്കുമ്പോൾ വീണ്ടും അത് മനസ്സിനെ ബാധിക്കും. മനസ്സു വീണ്ടും ശരീരത്തെയും ശാരീരികാസ്വസ്ഥത മനസ്സിനെയും മാനസികാസ്വസ്ഥത ശരീരത്തേയും മാറി മാറി ബാധിക്കുന്ന ഒരു ദൂഷിത വലയമാണ് ഇവിടെ നാം കാണുന്നത്. ശരീരത്തിന്റെ അസ്വസ്ഥതയ്ക്ക് അതിൽ വിദഗ്ദ്ധരായ ഡോക്ടർമാർ ചികിത്സ നിർണയിക്കുമ്പോൾ മാനസികനിലവാരം സമനിലയിലാക്കിക്കൊണ്ടുവരുവാനാണു രോഗികൾക്കുള്ള കൗൺസലിംഗിൽ ഏറ്റം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. ഏകാന്തത, വിരസത, ശൂന്യതാബോധം, സാമ്പത്തികനഷ്ടം, അവഗണിക്കപ്പെടുന്നു എന്നുള്ള തോന്നൽ, നിരാശ, ഭയം (ചിലപ്പോൾ മരണഭയം), വെറുപ്പ്, വിദ്വേഷം തുടങ്ങി അനവധി സമ്മിശ്രമായ വികാരങ്ങൾക്ക് ഒരേ സമയം വ്യക്തി അടിമപ്പെട്ടുപോയി എന്നു വരാം. രോഗത്തിന്റെ ലഘു – ഗുരുവായ അവസ്ഥകൾക്കനുസൃതമായി ഈ വൈകാരിക ഭാവങ്ങളിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ ഉണ്ടാകും. ഈ വൈകാരിക ഭാവങ്ങളുടെ ബഹിർസ്ഫുരണം സാദ്ധ്യമാക്കിത്തീർക്കുകയും ഉള്ളു തുറന്ന് ഇവ പങ്കിടുന്നതിൽ കൂടിയുള്ള ആശ്വാസം വ്യക്തിക്ക് ഉണ്ടാകത്തക്ക നിലയിലുമായിരിക്കണം കൗൺസലിംഗിലെ സമീപനം. തന്നെയുമല്ല, തങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണങ്ങൾക്കപ്പുറമായ ഈ സാഹചര്യത്തെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ

അംഗീകരിക്കുവാനും അതേസമയം പരമകാരുണികനായ ദൈവത്തിന്റെ നടത്തിപ്പിനെക്കുറിച്ചും കരുതലിനെക്കുറിച്ചും ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുവാനും കൗൺസലർ പരിശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. കഴിഞ്ഞ പാഠങ്ങളിൽ വിവരിച്ച കാർക്കഫിന്റെ കൗൺസലിംഗ് തത്ത്വങ്ങൾ ഉചിതമായി ഇവിടെയും പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്തേണ്ടതാണ്. ഇവയ്ക്കും പുറമേ രോഗികളെ സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടികളെക്കുറിച്ചു ചുരുക്കമായി പ്രതിപാദിക്കാം.

രോഗികളെ സന്ദർശിക്കുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. സന്ദർശന സമയം

രോഗിയെ സന്ദർശിക്കുന്നതിനു മുൻപ് ആ ആളിനെ എവിടെയാണു ചികിത്സയ്ക്കായി പ്രവേശിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നും ആ സ്ഥാപനത്തിന്റെ നിയമവും മറ്റും കണക്കിലെടുത്ത് ഏതു സമയത്താണ് സന്ദർശനം സാദ്ധ്യമാവുന്നത് എന്നും അന്വേഷിച്ചിട്ടുവേണം പുറപ്പെടേണ്ടത്. അതുപോലെ വിശ്രമം അധികം ആവശ്യമായ രോഗിയാണെങ്കിൽ അതു കഴിഞ്ഞുള്ള സമയത്തു മാത്രമേ സന്ദർശനത്തിനു മുതിരാവൂ. എപ്പോഴും രോഗിക്കാണു പ്രാമുഖ്യം ലഭിക്കേണ്ടത്; സന്ദർശകനല്ല.

2. സന്ദർശകരുടെ മാനസിക നിലവാരം

രോഗിക്ക് ആശ്വാസവും സ്വസ്ഥതയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിന് അനുയോജ്യമായ മാനസിക നിലവാരം സന്ദർശകനുണ്ടായിരിക്കണം. രോഗാവസ്ഥയെക്കുറിച്ചു തന്നെ അറിയിച്ചില്ലെന്ന പരാതിയോ ആ വ്യക്തിയോടുള്ള മുൻവൈരാഗ്യമോ മുൻവിധിയോടുകൂടിയ മനോഭാവമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ രോഗിയെ സന്ദർശിക്കാതിരിക്കുന്നതുതന്നെയാണു ചിലപ്പോൾ ഉത്തമം. 'മുഖം മനസ്സിന്റെ കണ്ണാടി' യാകയാൽ നാം അറിയാതെ തന്നെ ഈ വികാരങ്ങൾ നമ്മിൽനിന്നു പുറപ്പെട്ടുവരും. അതു മറ്റുള്ളവരുടെ അസ്വസ്ഥത വർധിപ്പിക്കുകയേ ഉള്ളു. അത്യധികമായ ആഹ്ലാദ പ്രകടനമോ, ഉത്ക്കടമായ മാനസിക വിക്ഷോഭമോ പ്രകടിപ്പിക്കരുത്. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രതികരണങ്ങളെക്കുറിച്ചു വളരെ ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കുന്ന രോഗിക്ക് ഈ ഭാവപ്രകടനങ്ങൾ ഇഷ്ടമാവുകയില്ല എന്നു മാത്രമല്ല കൂടുതൽ വിഷാദഭാവം രോഗത്തിന്റെ ഗുരുതരാവസ്ഥയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതല്ലേ എന്ന ചിന്ത രോഗിയിൽ ജനിപ്പിക്കാൻ ഇടയാവുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ സൗമ്യമായി വിനയവും സഹതാപവും ഉൾക്കൊണ്ടു പ്രത്യാശയുടെയും ആശ്വാസത്തിന്റെയും സന്ദേശം കൊടുക്കത്തക്ക മുഖഭാവം ഉൾക്കൊള്ളാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.

ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ നിരാശയിലും ഭയത്തിലും അത്യധികമായ സങ്കടത്തിലും ഇരിക്കുന്നവർ രോഗികളെ സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ ഈ

മനോഭാവം അവരിലേക്ക് അറിയാതെ പകർന്നുകൊടുക്കാവുന്നതാക യാൽ അങ്ങനെയുള്ള അവസരങ്ങളിൽ രോഗികളെ സന്ദർശിക്കരുത്.

3. സംഭാഷണവും അതിനുള്ള വിഷയവും

ഇവിടെയും മുൻകരുതൽ ആവശ്യമാണ്. സംഭാഷണം നടത്തുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവരെ അതിനു നിർബന്ധിക്കരുത്. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ സംഭാഷണത്തേക്കാൾ അനുയോജ്യം മൗനമായിരിക്കും. ഒരു ചെറു പ്രസംഗം നടത്തിയെങ്കിലേ സന്ദർശനം വിജയപ്രദമാവുകയുള്ളു എന്നു ചിന്തിക്കരുത്. നമ്മുടെ സാന്നിദ്ധ്യം, രോഗിയെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ കരുതൽ, ദൈവസന്നിധിയിൽ അവരെ സമർപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ആത്മാർത്ഥമായ പ്രാർത്ഥന ഇവയൊക്കെ കൂടുതൽ വിലപ്പെട്ടതാണ്.

സംഭാഷണം ആവശ്യമായിവരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ അവർക്കു തങ്ങളുടെ മനോവികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അവസരം കൊടുക്കുകയാണ് ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത്. നല്ല ഒരു കേൾവിക്കാരനായിരിക്കുന്നതാണ് ഈ സന്ദർഭത്തിൽ കൗൺസലർ ചെയ്യേണ്ടത്. സംഭാഷണത്തിന്റെ അന്ത്യത്തിൽ ആശ്വാസം പകർന്നുകൊടുക്കത്തവണ്ണം സന്ദർശകനു സംഭാഷണം നടത്താമെങ്കിലും ഏറ്റം ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത് രോഗിയുടെ സങ്കടങ്ങളെയും, വേദനകളെയും ഉൾക്കൊള്ളുക എന്നതാണ്. കേൾവിയുടെ പ്രാധാന്യം മുൻപാഠത്തിൽ പ്രത്യേകം വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ.

അതുപോലെ സംഭാഷണ വിഷയവും രോഗികൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ അവരെ അനുവദിക്കുന്നതാണു നല്ലത്. നാം അടിച്ചേല്പിക്കുന്ന വിഷയങ്ങൾ അവർക്ക് താത്പര്യമുള്ളതല്ല എന്നു കണ്ടാൽ അതു തുടർന്നുകൊണ്ട് അവരെ മുഷിപ്പിക്കാതെ അവർക്കു താത്പര്യമുള്ള വിഷയങ്ങൾ കണ്ടെത്തി സംഭാഷണം നടത്തുകയാണുത്തമം.

സംഭാഷണം തർക്കങ്ങളിലേക്കു കടക്കാൻ ഇടയാക്കരുത്. വിവാദപരമായ വിഷയങ്ങൾ നിഷേധിക്കണം. തർക്കത്തിനു മുതിർന്നാൽ അതു രോഗിയുടെ മാനസിക നിലവാരത്തെ കൂടുതൽ വഷളാക്കുകയേ ഉള്ളു. വിവാദവിഷയങ്ങൾ നമുക്കു പിന്നീടൊരവസരത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യാം എന്നു പറഞ്ഞു തർക്കത്തിനു വിരാമമിടുവാൻ സന്ദർശകർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. "You may win the argument, but you will lose the person." തർക്കത്തിൽ വിജയിച്ചാൽ പരിണിതഫലം വ്യക്തിയെ നാം നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയായിരിക്കും. അതല്ലല്ലോ നമ്മുടെ ഉദ്ദേശ്യം. തർക്കത്തിൽ രോഗിയിൽ ഉജ്ജ്വലിക്കുന്ന വികാരങ്ങൾ രോഗത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും.

4. സംഭാഷണത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

രോഗിയെ അലോസരപ്പെടുത്തുമാറുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകരുത്.

രോഗവിവരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പൊതുവായ അന്വേഷണങ്ങൾ ആകാമെന്നല്ലാതെ ഡോക്ടറുടെ സ്ഥാനത്തുനിന്നുള്ള 'ചോദ്യം ചെയ്യൽ' സന്ദർശകനെക്കുറിച്ച് വെറുപ്പ് ഉളവാക്കാനേ ഉപകരിക്കുകയുള്ളു. രോഗിയുടെ മാനസിക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ വെളിച്ചത്തുകൊണ്ടുവരുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കാണ് കൗൺസലിംഗിൽ സ്ഥാനം.

പൊതുവെ അസ്വസ്ഥതയിലിരിക്കുന്ന രോഗികളോടു ദുഃഖകരവും ഭയാനകവുമായ സംഭവങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള വിവരണവും ചിത്രീകരണവും മനഃപൂർവ്വമായി ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

5. ആശുപത്രിയേപ്പറ്റിയും ഡോക്ടർമാരെപറ്റിയുമുള്ള വിലയിരുത്തൽ

ഏതൊരു രോഗിയും സൗഖ്യം പ്രാപിക്കുന്നതിന് അതിനനുകൂലമായ ഒരു മാനസികഭാവം സൃഷ്ടിക്കേണ്ടതാവശ്യമായിരിക്കുന്നു. ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറിലുള്ള വിശ്വാസവും സ്ഥാപനത്തേക്കുറിച്ചുള്ള മതിപ്പുമെല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. സന്ദർശകർക്കു വ്യത്യസ്തമായ ഒരഭിപ്രായമാണുള്ളതെങ്കിൽ അതു രോഗിയുടെ ബന്ധുക്കളോടു തുറന്നു പറയുകയാണാവശ്യം. 'ആഹാ, ഇവിടെയാണോ കൊണ്ടുവന്നത്. ഇതേ അസുഖമായി വന്ന ഞങ്ങളുടെ ഒരു സ്നേഹിതൻ ഇവിടെവെച്ചു കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ മരിച്ചുപോയി.' രോഗിയുടെ മുമ്പിൽവച്ച് ഈ തരത്തിലുള്ള ഒരഭിപ്രായ പ്രകടനം എത്ര മാത്രം ബുദ്ധിശൂന്യമാണെന്നു വിശദീകരിക്കേണ്ടയാവശ്യമില്ല.

അതുപോലെ തങ്ങളുടേതായ കൊച്ചുകൊച്ചു ചികിത്സകൾ സന്ദർശകർ ഓരോരുത്തരും നിർദേശിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയാൽ രോഗികൾ വിഷമിച്ചുപോകും. ആ വക കാര്യങ്ങൾ ചികിത്സകർക്കു വിട്ടുകൊടുക്കുന്നതല്ലാതെ, കൗൺസലർ ഏറ്റെടുക്കുന്നതു നന്നല്ല.

6. കുടുംബാംഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കരുതൽ

കുടുംബബന്ധങ്ങൾ പൂർണമായും ശിഥിലമായിപ്പോകാത്ത നമ്മുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ, രോഗിയുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെക്കൂടി നാം കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതാണ്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ രോഗിയേക്കാൾ കൂടുതൽ പ്രയാസപ്പെടുന്നതു കുടുംബാംഗങ്ങളായിരിക്കും. അബോധാവസ്ഥയിൽ കഴിയുന്ന ഒരു രോഗി ഒന്നുംതന്നെയറിയുന്നില്ല. എന്നാൽ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർ പലവിധത്തിലുള്ള യാതനയും, വേദനയും അനുഭവിക്കാൻ നിർബന്ധിതരാവുന്നു. അവരോടും കൗൺസലിംഗ് തത്വങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായ സംഭാഷണം നടത്തുകയും മാനസികമായി ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. അവരെ കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെടുത്തിയാൽ പരോക്ഷമായി രോഗശമനത്തെ നാം ത്വരിതപ്പെ

ടുത്തുകയാണു ചെയ്യുന്നത്. കാരണം കൂടെനിന്നു ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവരുടെ പ്രത്യാശയും ഹൃദയസമാധാനവും രോഗിയിലേക്കു പകരുന്നതാണ്.

ആത്മീയ ഉപാധികൾ

എല്ലാറ്റിനുമുപരി രോഗിയെ ആത്മികമായി ശക്തിപ്പെടുത്തുകയാണു കൗൺസെലിംഗിന്റെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം. 'ദൈവം നമ്മുടെ സങ്കേതം; കഷ്ടങ്ങളിൽ അവൻ ഏറ്റം അടുത്ത തുണയാകുന്നു' (സങ്കീ. 46:1). ഈ അനുഭവം രോഗിയിലുളവായാൽ ഏതു സാഹചര്യത്തെയും നേരിടുവാനുള്ള ആന്തരിക ശക്തി പ്രാപിക്കും. അതിനാവശ്യമായ നിലയിൽ രോഗിയെ ശക്തിപ്പെടുത്തുവാനും അർത്ഥവത്തായി പ്രാർത്ഥിക്കുവാനും തൈലാഭിഷേക ശുശ്രൂഷ നടത്തുവാനും വി. കുർബാന നൽകുവാനും വൈദികർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. അർത്ഥവത്തായി ഈ കാര്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കുവാൻ മറ്റുള്ളവരും രോഗിയെ സഹായിക്കേണ്ടതാണ്.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. ശാരീരിക രോഗവും മാനസിക അസ്വസ്ഥതയും തമ്മിൽ എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് ഉദാഹരണ സഹിതം ചിന്തിക്കുക?
2. രോഗികളെ സന്ദർശിക്കുന്നതിൽ ഇന്നു നിങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്ന രീതിയിൽനിന്ന്, കൗൺസലിംഗ് സമീപനം ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നു പരിശോധിക്കുക?

പാഠം 6

വാർധക്യത്തിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ

❑ വാർധക്യം എപ്പോൾ ആരംഭിക്കുന്നു ❑ വാർധക്യം സന്തോഷപ്രദമാക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ❑ സമൂഹത്തിന്റെ കടപ്പാടുകൾ

മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സാമൂഹിക പശ്ചാത്തലത്തിൽ വളരെയധികം മാനസിക സംഘർഷങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുകയും അവ വേണ്ടവിധം ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാതെയിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു കൂട്ടരാണു വാർധക്യത്തിലെത്തിയവർ. പഴയ കൂട്ടുകുടുംബ വ്യവസ്ഥിതിയിൽ, അധികാരം കാരണവന്മാരിൽ നിക്ഷിപ്തമായിരുന്നതിനാൽ പ്രായമുള്ളവർക്കു പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയും, പരിഗണനയും നൽകപ്പെട്ടിരുന്നു. അന്നു സ്ത്രീകളും കുഞ്ഞുങ്ങളും ആണ് അവഗണിക്കപ്പെട്ടിരുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ ന്യൂക്ലിയർ

കുടുംബത്തിൽ ഭാര്യ, ഭർത്താവ്, കുഞ്ഞുങ്ങൾ എന്നിവർക്ക് അന്യോന്യപരിഗണനയും ശ്രദ്ധയും ലഭിക്കുകയും പ്രായമായ മാതാപിതാക്കൾ അവഗണിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ദാരിദ്ര്യമേഖലയിൽ താഴെ അനേക കോടികൾ അധിവസിക്കുന്ന ഇൻഡ്യയെപ്പോലുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ വാർധക്യത്തിലെത്തിയവരുടെ അവശതകൾ കൂടുതൽ വർധിച്ചിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യമുള്ള കാലഘട്ടങ്ങളിൽ വേല ചെയ്ത് ഉപജീവനമാർഗം കണ്ടെത്തിയിരുന്നവർ, വാർധക്യത്തിലേക്കു കടക്കുമ്പോൾ ഉപജീവനത്തിനുള്ള വക ലഭിക്കാതെ വിഷമിക്കുന്നതിനും പുറമെ തളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ചികിത്സകൾ നൽകുവാൻ കൂടി പണം കണ്ടെത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിനു സാദ്ധ്യതയില്ലാതാവുമ്പോൾ വാർദ്ധക്യം നരകതുല്യമാകുന്നു. കേവലം മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ വിലയിരുത്തിയതുകൊണ്ടു മാത്രം പരിഹരിക്കപ്പെടാവുന്ന ഒരു പ്രശ്നമല്ല വാർധക്യത്തിലെത്തിയവരുടേത്. എന്നിരുന്നാലും പ്രശ്നങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നതു പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കും.

വാർധക്യം എപ്പോൾ ആരംഭിക്കുന്നു?

ശാരീരിക പ്രായമല്ല, മനസ്സിന്റെ പ്രായമാണു വാർദ്ധക്യം നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്നതിന്റെ മാനദണ്ഡം എന്നു സാധാരണ പറയുന്നതിൽ കുറച്ചൊക്കെ അർത്ഥമുണ്ട്. ശാരീരിക പ്രായമുണ്ടെങ്കിലും മനസ്സിന്റെ യൗവനം നിലനിർത്തുവാൻ കഴിയുന്നവർക്കു വാർദ്ധക്യത്തിലേക്കു കടക്കുക എന്ന പ്രക്രിയ കുറച്ചുകൂടി നീട്ടിക്കൊണ്ടുപോകുവാൻ തീർച്ചയായും സാധിക്കും. എന്നിരുന്നാലും അതിനു പരിമിതിയുണ്ട്. കാഴ്ചശക്തി, കേൾവി ഇവ കുറയുക, ഓർമശക്തി നഷ്ടപ്പെടുക, കൈകാലുകളിലെ ശക്തി നഷ്ടപ്പെട്ട് ഊന്നുവടികളിൽ ആശ്രയിക്കുക, തൊലി ചുളുങ്ങുക തുടങ്ങി അനേകം ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ഇതോടുകൂടി വാർധക്യം എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം നിരാകരിക്കാനാവാത്ത അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. ഈ പ്രക്രിയകൾ ഓരോ വ്യക്തിയിലും ആരംഭിക്കുന്നതു വ്യത്യസ്തങ്ങളായ സമയങ്ങളിലായിരിക്കും. എന്നിരുന്നാലും ഏകദേശം 65 വയസ്സാവുമ്പോഴേക്കും ഈ പ്രക്രിയകൾ ഏറെക്കുറെ തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടാവുമെന്നു പറയാം. ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാരായി ജീവിതം കഴിച്ചുകൂട്ടിയിട്ടുള്ളവർ, അവരുടെ 'റിട്ടയർമെന്റ്' സമയം (ജോലിയിൽ നിന്നു വിരമിക്കുന്ന സമയം) ഉത്ക്കടമായ മാനസ്സിക വിക്ഷോഭങ്ങൾക്കടിമപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ വാർദ്ധക്യം അങ്ങനെയുള്ളവരിൽ ആ സമയത്തുതന്നെ ആരംഭിച്ചതായി കണക്കാക്കാം.

വാർദ്ധക്യകാലം സന്തോഷപ്രദമായിരിക്കുമോ എന്നു താഴെ പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ പരിശോധിച്ചു വ്യക്തിക്കു നേരത്തെ തിട്ടപ്പെടുത്തുവാൻ സാദ്ധ്യമാവുമെന്നു മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്ക് അഭിപ്രായമുണ്ട്.

വാർധക്യം സന്തോഷപ്രദമാക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. ആളിന്റെ വ്യക്തിത്വം (Individual Personality)

വളരെ തിരക്കുപിടിച്ച നിലയിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുതീർക്കുന്ന പ്രകൃതക്കാരാണെങ്കിൽ വാർധകൃത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. മനസ്സ് ആഗ്രഹിക്കുന്നിടത്തു ശരീരം എത്തായ്കയാൽ വ്യക്തി ആന്തരികമായ ഒരു നിരാശാബോധം വളർത്തിയെടുത്തു പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. 'ഒന്നിനും കൊള്ളാത്ത ഞാൻ ഇനി ജീവിച്ചിട്ടു കാര്യമില്ല' എന്നിങ്ങനെ ഒരു മനോഭാവം തന്നെ ഇക്കൂട്ടരിൽ ഉണ്ടാകുവാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. ഇതിന്റെ അർത്ഥം മടിയനായി മുൻപുള്ള കാലം കഴിച്ചുകൂട്ടണമെന്നുള്ളതല്ല. എപ്പോഴുമുള്ള തിരക്കുകൾ നിയന്ത്രിച്ച് ഇടയ്ക്കിടെ മനസ്സു ലാഘവമാക്കിത്തീർക്കുന്ന പരിശീലനം നേടിയവർക്കു വാർധകൃത്തിൽ അധികമായിക്കിട്ടുന്ന വിശ്രമസമയത്തിൽ അധികം നിരാശ തോന്നാറില്ല. തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിലും വായിക്കുവാനും പൂന്തോട്ടം നട്ടുവളർത്താനും, ചെറിയ കൃഷിപ്പണികൾ പരിശീലിക്കുവാനും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ വെച്ചവർ വാർധക്യകാലത്തു കിട്ടുന്ന സമയം സന്തോഷമായി ഈ വക കാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കുവാൻ തുടങ്ങും.

2. വ്യക്തിയുടെ ജീവിതശൈലി (Life - Style)

ആഡംബരത്തിലും എപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുടെ സ്നേഹാദരവുകൾ നേടിക്കൊണ്ടും ജീവിച്ച് അങ്ങനെ ഏകാന്തത അകറ്റിയിരുന്നവർക്കു വാർധക്യം കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ അതേപടി സമൂഹത്തിൽനിന്നു തുടർന്ന് ആർജിക്കാനാവില്ലതന്നെ. ഒരുപക്ഷേ ആഡംബരത്വത്തിൽ ജീവിക്കാനുള്ള സാമ്പത്തിക ചുറ്റുപാടുകളുണ്ടായാലും മാനസികമായി അതിനോട് ആഭിമുഖ്യം പുലർത്തുവാൻ സാധാരണഗതിയിൽ ആവില്ല. കാരണം ആഡംബരത്വമെന്നതുതന്നെ മറ്റേതോ ലക്ഷ്യങ്ങൾ വെച്ചുള്ള പ്രവർത്തനമാണല്ലോ. ആ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ സാംഗത്യമുണ്ടാവില്ല. അതുപോലെ ഉന്നതമായ നിലവാരത്തിലിരുന്നു മറ്റുള്ളവരുടെ സ്നേഹാദരവുകൾ എപ്പോഴും പ്രാപിച്ചവർക്ക്, അത് എപ്പോഴും കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹമുണ്ടാവും. അതേപടി അതു നൽകാൻ സമൂഹം തയ്യാറാവുകയില്ല. ആജ്ഞകൾ കൊടുത്തിരുന്നവർ ഇന്ന് അപേക്ഷകരായി മാറുന്നതിൽ അഗാധമായ മാനസിക വ്യഥയുണ്ടാകും. നേരെമറിച്ചു തന്നെക്കൊണ്ടു സമൂഹത്തിന് ഇന്നാവശ്യമുള്ളതു കൊണ്ടാണ് ഈ സ്നേഹാദരവുകൾ ലഭിച്ചതെന്നും അത് ഇല്ലാതെയാവുമ്പോൾ ഈ ഭാവപ്രകടനങ്ങൾ നഷ്ടമാവുമെന്നും കണക്കുകൂട്ടി ജീവിതത്തോടു പക്വമനോഭാവം വളർത്തിയെടുത്താൽ, വാർധകൃത്തിൽ അധികം വിഷമിക്കേണ്ടിവരികയില്ല. അതുപോലെ തിരക്കുപിടിച്ച ഈ ജീവിതത്തിൽ ശാന്തത പരിശീ

ലിച്ചവർക്കും തന്നെ അവഗണിക്കുന്നു എന്നു കൂടെക്കൂടെ പരാതി പറയുവാൻ ഇടയാകയില്ല. മക്കളും മരുമക്കളും തങ്ങളെ അവഗണിക്കുന്നു എന്നു പറയുന്ന പ്രായമുള്ളവരുടെ മാനസിക നിലവാരം പരിശോധിച്ചാൽ ഇതു വ്യക്തമാകും. ഏകാന്തതയിൽ എന്തു ചെയ്യണമെന്നറിയാത്തവരും അവഗണിക്കപ്പെടുന്നു എന്നു കൂടുതൽ പരാതി പറയുന്നവരായിരിക്കും.

3. ജീവിതത്തിൽ വരുന്ന മാറ്റങ്ങളോടുള്ള മനോഭാവം

ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ കേവലം യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. വേഷവിധാനങ്ങൾ, ആഹാരക്രമങ്ങൾ, ചിന്താഗതികൾ, മൂല്യങ്ങൾ തുടങ്ങി എല്ലാറ്റിനും കാലം, മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നാമാരും ഇഷ്ടപ്പെട്ടാലും, ഇല്ലെങ്കിലും ഈ മാറ്റങ്ങൾ തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. യാതൊരുവിധ മാറ്റങ്ങൾക്കും തയ്യാറാവാതെ, അതിനോട് ഒരു തരത്തിൽ അസഹിഷ്ണുത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവർക്കു വാർധക്യം കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും.

വൈകിട്ട് 6 മണിക്കു പ്രാർത്ഥിക്കണമെന്നു വല്യപ്പച്ചനു നിഷ്ഠയുണ്ട്. എന്നാൽ ആ സമയത്തു പ്രധാനമന്ത്രിയുടെ കേരള പര്യടനത്തെപ്പറ്റിയുള്ള വാർത്ത റ്റി. വി. യിലൊ റേഡിയോയിലൊ ആസ്വദിക്കണമെന്നു കൊച്ചുമകനു നിർബന്ധം. രണ്ടുപേരും വിട്ടുകൊടുക്കുകയില്ല. പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ ഇതുപോരെ? ഇലയ്ക്കും മുള്ളിനും കേടില്ലാത്ത വിധത്തിൽ ഇവിടെ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. കൊച്ചുമകനെ വിളിച്ച്, അവന്റെ താത്പര്യം അംഗീകരിച്ചു പ്രാർത്ഥന 5.30 മണിക്കു നടത്തുവാൻ അപ്പച്ചൻ തയ്യാറായാൽ വലിയ സന്തോഷം ഉണ്ടാകും. അതിനുശേഷം അവനോടു കൂടിച്ചേർന്നു റ്റി. വി. യും കൂടി കണ്ടാൽ സന്തോഷം അതിന്റെ പരമകാഷ്ഠയിലെത്തും. മൂല്യങ്ങളെ ബലികഴിക്കണമെന്നല്ല, ചുറ്റുപാടുകളിൽ വരുന്ന മാറ്റങ്ങളോട് അനുരഞ്ജനത്തിന്റെ സമീപനം സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളവർക്കു വാർധക്യം വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയില്ല.

രാവിലെതന്നെ കഞ്ഞി കുടിക്കണമെന്നു നിർബന്ധമുള്ള പ്രായമുള്ളവരും പലഹാരങ്ങൾ തന്നെ കഴിക്കണമെന്നു നിർബന്ധമുള്ള കൊച്ചുമക്കളും നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലെ വീടുകളിൽ ഇപ്പോഴുമുണ്ട്. രണ്ടു പേരുടെയും താത്പര്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുവാനുള്ള തത്രപ്പാടിലാണ് ഇടയിൽ നിൽക്കുന്ന വീട്ടമ്മ. ചുരുക്കത്തിൽ വാർധക്യകാല സന്തോഷം പ്രകടമാകണമെങ്കിൽ അതിനുള്ള പരിശീലനം നേരത്തെതന്നെ വ്യക്തിയിൽ ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്.

ഈ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തി സ്വയം ചെയ്യേണ്ടതാണെങ്കിൽ വാർധക്യകാലം സന്തോഷപ്രദമാകുവാൻ മറ്റു ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടു

ക്കുവാൻ സമൂഹവും കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് അതിൽ പ്രധാനം.

സമൂഹത്തിന്റെ കടപ്പാടുകൾ

1. രോഗത്തിനുള്ള ചികിത്സ: ശാരീരികാരോഗ്യം കുറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയമാണു വാർധക്യത്തിന്റേത് എന്നു നേരത്തെ കണ്ടു. ഇവിടെ ആവശ്യമായ വൈദ്യസഹായം അവർക്കു തീർച്ചയായും കിട്ടിയിരിക്കണം. കുടുംബം ഉൾപ്പെടെ സമൂഹത്തിലെ മറ്റ് ഏജന്റുകളും ഈ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

2. സാമ്പത്തിക സുരക്ഷിതത്വം: പരിമിതമായ നിലയിലെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ നടത്തിക്കൊണ്ടുപോകുവാനുള്ള സാമ്പത്തികം വാർധക്യത്തിലെത്തിയവർക്കുണ്ടായിരിക്കണം. ഒരു വലിയ പരിധിവരെ സുരക്ഷിതത്വബോധം ഈ ഘടകത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

3. കൂട്ടായ്മ (Fellowship): ഏകാന്തത വളരെ പ്രയാസങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണെന്നു നാം നേരത്തെ കണ്ടുവല്ലോ. തങ്ങളുടെ വികാരവിചാരങ്ങൾ പങ്കിടുവാൻ സുഹൃത്തുക്കളെ ലഭ്യമായാൽ അതു വാർധക്യത്തിലെത്തിയവർക്കു വളരെ ആശ്വാസപ്രദമായിരിക്കും. താൻ അവഗണിക്കപ്പെട്ടവനല്ല, തന്നെക്കുറിച്ചു കരുതുവാനും താൻ പറയുന്നതു കേൾക്കുവാനും ശ്രദ്ധിക്കുവാനും തന്നെ സ്നേഹിക്കുവാനും മറ്റനേകം പേരുണ്ടെന്ന് അറിയുന്നതു വാർധക്യത്തിലെത്തിയവർക്കു ജീവിതത്തോടുള്ള ആഭിമുഖ്യം നിലനിർത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്. പ്രാർത്ഥനയിൽക്കൂടി കൂട്ടായ്മയുടെ വലംകൈ അവരിലേക്ക് നീട്ടുന്നതിനാൽ ആത്മീയമായി അവരെ ശക്തിപ്പെടുത്തുവാനും സാധിക്കും. കൗൺസലർക്കു ഫലപ്രദമായി വർത്തിക്കാവുന്ന ഒരു മേഖലയാണ് ഇത്.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. യൗവനത്തിലെ ജീവിതശൈലിയും വ്യക്തിത്വവും വാർധക്യത്തെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളായി എങ്ങനെ വർത്തിക്കുന്നു എന്നു പരിശോധിക്കുക.
2. വാർധക്യത്തിലെത്തിയവർക്കുവേണ്ടി, നമുക്കോരോരുത്തർക്കും എന്തെല്ലാം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും എന്നു ഗ്രൂപ്പായി ചർച്ച നടത്തുക.
3. വാർധക്യത്തിലെത്തിയവരോടുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ കടപ്പാടുകൾ വിവരിക്കുക.

യൂണിറ്റ് 4

പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതികരണങ്ങളും

പാഠം 1

പരാജയം മൂടിവെക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മനസ്സ്

❑ അബോധമനസ്സിന്റെ സ്വയം പ്രതിരോധ സംവിധാനം ❑ പരാജയം മൂടിവെക്കാനുള്ള കുറുക്കുവഴികൾ

മനോരോഗികൾക്കുള്ളതായി മാത്രം കൗൺസലിംഗിനെ ചിന്തിക്കരുത്. മാനസിക ആരോഗ്യമുണ്ടെന്നു ചിന്തിക്കുന്നവർക്കും ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങൾ സ്വാഭാവികമാണ്. അവ കൈകാര്യം ചെയ്യപ്പെടാതെ ഇരുന്നാൽ വ്യക്തിത്വത്തെ സാരമായി ബാധിക്കും. എന്നാൽ ഫലപ്രദമായി അവയെ കൈകാര്യം ചെയ്താൽ കൂടുതലായ വ്യക്തിത്വ വികാസം സാദ്ധ്യമാവുകയും അതുവഴി മറ്റുള്ളവർക്ക് അതു പ്രയോജനപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഉദാഹരണമായി പറഞ്ഞാൽ, ഉറച്ച വികാസം പ്രാപിച്ച വ്യക്തിത്വം ഉള്ള ആളാണു ഗൃഹനായകനെങ്കിൽ ആ കുടുംബത്തിലെ മറ്റംഗങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകിച്ചു കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് അതേനിലയിൽത്തന്നെ വ്യക്തിത്വവികാസം സാദ്ധ്യമായിത്തീരും. ശ്രദ്ധയോടെ മനസ്സുവെച്ചാൽ വ്യക്തിത്വ വികാസം എല്ലാവർക്കും സാദ്ധ്യമാവുന്ന ഒന്നാണ്. വ്യക്തിത്വവികാസത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന അപകർഷതാബോധത്തെപ്പറ്റി കഴിഞ്ഞ പാഠത്തിൽ വിവരിച്ചുവല്ലോ. അതുപോലെ 'അബോധമനസ്സിന്റെ സ്വയം പ്രതിരോധനിരകൾ' (Unconcious Self Defence Mechanisms) വ്യക്തികളിൽ എങ്ങനെ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു എന്ന് ഇനി പരിശോധിക്കാം.

അബോധമനസ്സിന്റെ സ്വയംപ്രതിരോധ സംവിധാനം

'Defensive Behaviour deal with problems that lie some where between effective solution and no solution.' * പരിഹരിക്കപ്പെടാതിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലല്ല, എന്നാൽ ശരിയായി പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുമില്ല. ഈ അവസ്ഥയിലുള്ളതാണ് അബോധമനസ്സിലെ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ. ഒരു പരിധിവരെ ഈ സംവിധാനങ്ങളെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താമെങ്കിലും അമിതമായ പ്രയോഗം വ്യക്തിത്വവികാസത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തും. 'മനസ്സിന്റെ കളികൾ' എന്നാണ് എറിക്ബേണിനെപ്പോലുള്ള

മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ഇതിനെ വിശേഷിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്. 'സാധാരണയായി വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തിലെ പരാജയങ്ങൾ മൂടിവെയ്ക്കുന്നതിനും പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടുന്നതിനുമാണ് ഈ സംവിധാനങ്ങൾ ഉപ യോഗിക്കുന്നത്.'

പരാജയങ്ങൾ മൂടിവെക്കുന്നതിനുള്ള കുറുക്കുവഴികൾ

മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളെപ്പറ്റി എന്തു വിചാരിക്കുമെന്നുള്ള ചിന്തയും, അതോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ തങ്ങളെ ഉയർത്തിക്കാട്ടണമെന്ന ചിന്തയുമാണു പരാജയങ്ങൾ മൂടിവെക്കുന്നതിന്റെ പിന്നിലെ പ്രേരണാശക്തികൾ. ഇവ കൂടെക്കൂടെ ആവർത്തിക്കുന്നവർക്കു തൽക്കാലം രക്ഷപെടാമെങ്കിലും, യഥാർത്ഥമായ ബലഹീനത നിഴൽപോലെ തങ്ങളെ പിന്തുടരുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതു വാസ്തവം. നിത്യജീവിതത്തിലെ ഇത്തരത്തിലുള്ള കുറച്ചു 'കളികൾ' താഴെ വിലയിരുത്താം.

1. ന്യായീകരണം കണ്ടെത്തൽ

സംഭവിക്കുന്ന എല്ലാ പരാജയങ്ങൾക്കും യുക്തിപരമായ വിശദീകരണം നൽകി സ്വയത്തേയും മറ്റുള്ളവരേയും തൃപ്തിപ്പെടുത്താനുള്ള ശ്രമത്തിന് RATIONALIZATION (ന്യായീകരണം) എന്നു പറയും. എന്നാൽ യുക്തിപരമായ വിശദീകരണം പലപ്പോഴും യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾക്കു നിരക്കുന്നതായിരിക്കയില്ല. പല പ്രാവശ്യം പരിശ്രമിച്ചിട്ടും കിട്ടാതെപോയ മുന്തിരിങ്ങ, പുളിക്കുന്നതാകയാൽ വേണ്ട എന്നു പറഞ്ഞ കുറുക്കനെപ്പോലെയാണ് ഈ തരത്തിലുള്ള വ്യക്തികൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. പരീക്ഷയിൽ തോറ്റുപോയ വിദ്യാർത്ഥി സ്കൂളിനേയും പഠിപ്പിച്ച അദ്ധ്യാപകരേയും അധികമായി കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നത് ഈ പ്രതിരോധനിര സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. സ്വയത്തേയും മറ്റുള്ളവരേയും വഞ്ചിച്ചു തൽക്കാലം മാനസികാശ്വാസം കണ്ടെത്തുന്ന വ്യക്തി വ്യക്തിത്വവികസനം വികലമാക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നത്. പരാജയം തുറന്നുസമ്മതിച്ച് അതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുത്തു പ്രവർത്തിച്ചാൽ ആത്യന്തികമായി വിജയിക്കുവാൻ സാധിക്കും. സ്വയം നീതികരിക്കപ്പെടുവാൻ യുക്തിയെ വളച്ചൊടിക്കുകയാണ് ഈ കൂട്ടർ ചെയ്യുന്നത്. അതു നിലനിൽക്കാൻ സാദ്ധ്യമല്ലതന്നെ.

2. അമിതാശ്രയബോധം

സ്വയമായി ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾപോലും മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിച്ചു നടപ്പാക്കുക എന്നതു ജീവിതശൈലിയിലാക്കിത്തീർത്തിട്ടുള്ളവരാണ് ഇവർ. വീട്ടിൽവച്ചു പാഠങ്ങൾ ശരിയാക്കുന്നതിൽ കുട്ടികൾ മുതിർന്നവരുടെ സഹായം തേടാറുണ്ട്. അതിലെ കണക്കുകൾ ചെയ്തുകൊടുക്കണമെന്നു ചില കുട്ടികൾ ശഠിക്കുമ്പോൾ മറ്റു ചിലർ ചെയ്യേണ്ട വഴികൾ

മാത്രം ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ആദ്യത്തെ കൂട്ടർ ആശ്രയബോധം കൂടുതൽ വളർത്തുവാൻ താത്പര്യമുള്ളവരായിരിക്കും. തങ്ങളാൽ ആവുന്ന കാര്യങ്ങൾപോലും സ്വയം ചെയ്യാതെ മറ്റുള്ളവരെ കൂടുതൽ താങ്ങിനിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർ എപ്പോഴും മറ്റുള്ളവർക്കു പ്രയാസം സൃഷ്ടിക്കുന്നവരായിരിക്കും. കുഞ്ഞുങ്ങൾ സ്വയമായി ചെയ്യേണ്ട പല കാര്യങ്ങളും, അമിത വാത്സല്യം മൂലം മാതാപിതാക്കന്മാർ ചെയ്തുകൊടുക്കുന്ന രീതി പിൽക്കാലത്തു കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിത്വവികാസത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയാണ്. കുടുംബജീവിതത്തിലേക്ക് ഇവർ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ, പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ രൂക്ഷമാകുവാൻ ഇടയുണ്ട്. ഭർത്താവിനെ അടക്കിഭരിക്കുവാൻ ഭാര്യയ്ക്കും, ഭാര്യയെ അടക്കിഭരിക്കാൻ ഭർത്താവിനും പ്രചോദനമുണ്ടാക്കുന്നതു ദമ്പതികളിൽ ഒരാളുടെ അമിതാശ്രയബോധമായിരിക്കും. ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ സ്വയം ഏറ്റെടുക്കേണ്ട മേഖലയിൽ ഉചിതമായി വർത്തിക്കുവാൻ ഇക്കൂട്ടർക്കു കഴിയുകയില്ല. സ്വയം തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിലുള്ള പ്രയാസങ്ങൾ സഹിക്കുവാൻ തയ്യാറല്ലാത്തതിനാൽ, തീരുമാനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുവാൻ മറ്റാരെയെങ്കിലും ഏല്പിക്കുവാൻ അബോധമനസ്സ് തത്രപ്പെടുന്നു. ഈ അമിതാശ്രയ മനോഭാവവും വ്യക്തിത്വവികാസത്തിനു വൈകല്യം ഏല്പിക്കുന്നുണ്ട് എന്നു മാത്രമല്ല, ഇക്കൂട്ടർ പൊതുവായ പ്രവർത്തനരംഗങ്ങളിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുവാനും ഇടയുണ്ട്.

3. പ്രൊജക്ഷൻ (Projection)

അധമ വികാരങ്ങളും ചിന്തകളും എല്ലാ വ്യക്തികളിലും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. എന്നാൽ ചില ഭാവങ്ങൾ മായിക്കപ്പെടാതെ ഭാവനയിലും ചിന്തയിലും മുഴച്ചുനില്ക്കും. അവ മുഴുവനായി, അതേപടി പ്രകാശിപ്പിക്കുവാൻ സാഹചര്യങ്ങൾ അനുവദിച്ചു എന്നിരിക്കയില്ല. അതേസമയം തിങ്ങിവിങ്ങി നില്ക്കുന്ന വികാരവിചാരങ്ങൾക്കു വിടുതൽ ആവശ്യമാണുതാനും. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ വ്യക്തി സ്വീകരിക്കുന്ന പ്രതിരോധമാണു പ്രൊജക്ഷൻ. അതായത്, തന്റെ യഥാർത്ഥമായ വികാരവിചാരങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുടേതാക്കി പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ വ്യക്തി തയ്യാറാകും. ഉദാഹരണമായി കർശനമായ വിലക്കുകൾക്കുള്ളിൽ വളർന്ന യുവാവ് പ്രേമമെന്ന വികാരം തന്നിലുണ്ടെന്ന് അംഗീകരിക്കുവാൻ പ്രയാസപ്പെടുന്നു. മറ്റൊരു യുവതിയോടു പ്രേമം തോന്നിയ ആ ആൾ വിഷയം കൂട്ടുകാരോട് അവതരിപ്പിക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമായിരിക്കും. 'ഒരു പെൺകുട്ടി എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നു. ഞാൻ എന്തു ചെയ്യണം.' മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല എന്ന പരാതി പറയുന്നവരുടേയും മാനസിക നിലവാരം ഇതു തന്നെയാണ്. യഥാർത്ഥത്തിൽ താൻ മറ്റുള്ളവരെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല എന്നുള്ളതു പുറത്തു പറയാനാവാതെ ആ വികാരം മറ്റുള്ളവരിൽ ആരോപിക്കയാണു ചെയ്യുന്നത്. ഇവിടെ വ്യക്തി തന്നിലുള്ള യഥാർത്ഥ വികാരത്തെ മറച്ച്,

യാഥാർത്ഥ്യത്തിൽനിന്ന് അകലുകയാണു ചെയ്യുന്നത്. വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ചിലർക്കു കഴിയാത്തത് 'പ്രൊജക്ഷൻ' എന്ന മനസ്സിന്റെ വ്യാപാരത്തിന് അടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു മൂലമാകാം.

4. നിഷേധഭാവം (Negativism)

എല്ലാറ്റിനോടും നിഷേധഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തികളെ നമ്മുടെ ചുറ്റും ധാരാളമായി കാണാം. അടിക്കടി പരാജയങ്ങൾ ഏറ്റുവാങ്ങിയിട്ടുള്ളവർ ചുറ്റുപാടുകളോട് എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണമെന്നറിയാതെ, ഈ നിഷേധഭാവം ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ തയ്യാറാവുന്നു. എന്നാൽ ഈ നിഷേധഭാവം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതു മൂലം മറ്റുള്ളവരിൽനിന്നു കൂടുതൽ ഒറ്റപ്പെടുമെന്നല്ലാതെ പരാജയങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. പരാജയകാരണങ്ങളെ ഒന്നൊന്നായി വിലയിരുത്തി, ജീവിതത്തെ മുഴുവനായി ഒന്നു പൊളിച്ചെഴുതുവാൻ തയ്യാറാവുകയും അതിനായി സമൂഹത്തിൽനിന്ന് ആർജിക്കാവുന്ന സഹായം സ്വീകരിച്ചു മുന്നേറുകയും ചെയ്തെങ്കിലേ വിജയിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളു. ചിലപ്പോൾ ഈ നിഷേധഭാവം, ആത്മവിശ്വാസക്കുറവിന്റെയും സുരക്ഷിതത്വ ബോധമില്ലായ്മയുടേയും ബഹിർസ്ഫുരണങ്ങളാകാനും ഇടയുണ്ട്. ദൈവത്തിൽ സുരക്ഷിതത്വ ബോധം കണ്ടെത്താനാവാത്തവർ, ദൈവത്തെത്തന്നെ തള്ളിപ്പറഞ്ഞുഎന്നിരിക്കാം. ഇങ്ങനെയുള്ളവരെ ന്യായം വിധിക്കാൻ മുതിരാതെ അവരുടെ മനസ്സിന്റെ ഭാവങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി ഇടപെടുകയാണാവശ്യം.

5. നഷ്ടപരിഹാരം (Compensation)

യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിലെ പരാജയങ്ങൾ മൂടിവെക്കുവാൻ മനസ്സ് സ്വീകരിക്കുന്ന മറ്റൊരു പ്രതിരോധതന്ത്രമാണു 'നഷ്ടപരിഹാരം' തേടുക എന്നത്. ഒരു രംഗത്ത് പരാജയം അടയുന്ന വ്യക്തി, അതിന്റെ നഷ്ടം നികത്താൻ മറ്റൊരു മേഖല കണ്ടെത്തുന്നു. തങ്ങൾക്ക് അഭിരുചിയുള്ള മറ്റൊരു മേഖലയാണു കണ്ടെത്തുന്നത് എങ്കിൽ തെറ്റില്ല. എന്നാൽ പരാജയത്തിലുള്ള നഷ്ടപരിഹാരം നേടാനുള്ള ശ്രമമാണെങ്കിൽ അതു മാനസികാരോഗ്യത്തിനു പറ്റിയതല്ല തന്നെ. 'പഠിത്തത്തിൽ' മോശമായ കുട്ടി, ആ കുറവു നികത്താൻ കളികളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. അഭിരുചിയില്ലാതെ, പരാജയം മൂടിവെയ്ക്കാനുള്ള ശ്രമമാണ് എങ്കിൽ ആ മേഖലയിലും വിജയിക്കുക പ്രയാസമായിരിക്കും.

6. നിഗ്രഹം (Repression)

ജീവിതത്തിൽ ദുഃഖമൊ, നിരാശയൊ, പരാജയമൊ, ഉളവാക്കിയ സംഭവങ്ങളെ ഓർമയിൽനിന്നു തള്ളിക്കളയുവാൻ ബോധമനസ്സ് ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. തത്ക്കാലം ബോധമനസ്സിൽനിന്ന് ഒഴിവാക്കിയാലും, അത് അബോധമനസ്സിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. വേദനകളെയും

ദുഃഖങ്ങളെയും കുഴിച്ചിടുകയല്ലാതെ നശിപ്പിച്ചുകളയാൻ ഈ പ്രക്രിയ മൂലം സാധിക്കുന്നില്ല. അവസരം ലഭിക്കുമ്പോൾ ഇവ ബോധമനസ്സിലേക്കു കടന്നുവരികയും പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യും. അടിച്ചമർത്തിയതും വിസ്മൃതിയിലാണ്ടതുമായ വികാരങ്ങൾ അബോധമനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ചുവെക്കുന്നതാണു മാനസിക അസ്വാസ്ഥതയ്ക്ക് കാരണമെന്നു ഫ്രോയ്ഡ് സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു. ഇവയെ ബോധമനസ്സിൽ കൊണ്ടുവന്നു വിശകലനം ചെയ്തു പരിഹാരമാർഗ്ഗം കണ്ടെത്താതെ ശാശ്വതമായ സമാധാനം നേടുവാൻ സാധ്യമല്ല. കൗൺസലിംഗ് ഇതിനുള്ള ഫലപ്രദമായ ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്. സ്വന്തക്കാരുടെ വേർപാടിൽ ദുഃഖം അടിച്ചമർത്താതെ കരയുകയാണു വേണ്ടതെന്നുള്ള സത്യം മറ്റൊരിടത്തു നാം കണ്ടതാണല്ലോ.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. അബോധമനസ്സിന്റെ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ എന്നാൽ എന്താണ്? അവ വ്യക്തിത്വ വികാസത്തെ എങ്ങനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു?
2. നിഷേധഭാവം എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു?
3. അമിതാശ്രയബോധത്തിന്റെ ദൂഷ്യങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുക?

* B Von Haller Gilones, 'Applied Psychology' TATA Megraw - Hill Publishing Co. Ltd , New Delhi, p. 80.

പാഠം 2

പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മനസ്സ്

❑ ഒളിച്ചോടുന്ന മനസ്സുകൾ കണ്ടെത്തുന്ന സങ്കേതങ്ങൾ ❑ പകൽക്കിനാവ് ❑ താദാത്മ്യപ്പെടൽ ❑ സ്ഥാനം മാറിയ വൈകാരികപ്രകടനം ❑ ബാല്യത്തിലേക്ക് ഒരു പിന്മാറ്റം ❑ ഉദാത്തീകരണം.

പരാജയങ്ങളെ മൂടിവെക്കാൻ സാധാരണയായി മനുഷ്യൻ സ്വീകരിക്കുന്ന മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു കഴിഞ്ഞ പാഠത്തിൽ കണ്ടു. ഇനി ജീവിതത്തിലെ വിഷമതകളിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടി പോകുവാൻ മനുഷ്യമനസ്സുകൾ പരിശ്രമിക്കുന്നതിനേക്കുറിച്ചുകൂടി പരിശോധിക്കാം. പരീക്ഷ അടുത്തു

വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ തലവേദനയും ഛർദിയുമൊക്കെ ചില കുട്ടിക ളിൽ പെട്ടെന്നുണ്ടാകാറുണ്ട്. ശാരീരികമായ പരിശോധനയിൽ കാരണ ങ്ങൾ ഒന്നും കണ്ടെത്താനാവാത്ത ഈ അസുഖങ്ങൾക്കു പിന്നിൽ മാന സിക കാരണങ്ങളുണ്ടായിരിക്കും. പരീക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള അമിതഭയമാണ് ഈ വിധത്തിലുള്ള പ്രതികരണത്തിനു പിമ്പിലുള്ളത്. ഇത്തരക്കാർക്കു മനോരോഗ ചികിത്സകന്റെയോ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്റെയോ ചികിത്സയാണു കൂടുതൽ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത്. കൗൺസലിംഗിൽ പരിശീലനം നേടി യവർക്ക് അവരെ സഹായിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഒളിച്ചോടുന്ന മനസ്സു കൾ സാധാരണ കണ്ടെത്തുന്ന താത്ക്കാലിക സങ്കേതങ്ങൾ താഴെപ്പറ യുന്നവയാണ്.

ഒളിച്ചോടുന്ന മനസ്സുകൾ കണ്ടെത്തുന്ന സങ്കേതങ്ങൾ

1. *പകൽക്കിനാവ് (Day dreaming):* വിരസതയും ശൂന്യതയും കൂടു തൽ അലട്ടുമ്പോൾ വ്യക്തി താത്കാലികമായ സന്തോഷമാർഗത്തി ലേക്കു തിരിയുന്നു. അതായതു ഭാവനയിൽ നല്ല സങ്കല്പങ്ങൾ നെയ്തെ ടുത്ത് അവയിൽ ജീവിക്കാനുള്ള ശ്രമം. പകൽക്കിനാവു കാണാത്തവ രായി ആരും കാണുകയില്ല. എന്നാൽ കൂടെക്കൂടെ ഭാവനാലോകത്തു വിഹരിക്കുന്നവർ താൽക്കാലികമായി നിഷ്ക്രിയരായിരിക്കും. ഈ നിഷ്ക്രി യത തങ്ങൾ ഭാവനയിൽ കാണുന്നതു യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാനുള്ള പരിശ്ര മങ്ങളിൽ നിന്ന് അവരെ പിൻതിരിപ്പിക്കുകയും ഭാവിജീവിതം കൂടുതൽ ഇരുളടഞ്ഞതായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. മദ്യപാനിയായ പിതാവിന്റെ ദുർനടപടികൾ മൂലം അസ്വസ്ഥമായിരിക്കുന്ന കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നു വരുന്ന പെൺകുട്ടി ക്ലാസ്സിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ പഠിത്തത്തിൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. നല്ല നാളെയെക്കുറിച്ച് എപ്പോഴും സ്വപ്ന ങ്ങൾ നെയ്തെടുത്ത് അവിടെ ജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ഇന്നു ചെയ്തു തീർക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെ വിസ്മരിച്ചുപോകുന്നു. താല്കാലിക ജീവിത ത്തിലെ വൈഷമ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മനസ്സ് താല്ക്കാലിക സുഖം കണ്ടെത്തുന്നു. എങ്കിലും ഈ പ്രതിരോധം ആത്യ ന്തികമായി പ്രയോജനം ചെയ്യുകയില്ല. യാതനകളേയും വേദനകളേയും അഭിമുഖീകരിക്കുവാൻ തയ്യാറായിക്കൊണ്ട്, നല്ല ഭാവിക്കുവേണ്ടി കൂടു തൽ ത്യാഗം സഹിക്കാനുള്ള മനസ്സൊരുക്കമാണ് ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ആവശ്യമായിട്ടുള്ളത്. അതിനുള്ള ദൈവകൃപ പ്രാപിക്കാനായി തങ്ങളെ ത്തന്നെ ഒരുക്കുകയും വേണം.

2. *താദാത്മ്യപ്പെടൽ (Identification)*: ഇതും അബോധമനസ്സിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടാനുള്ള വാസനയുടെ ഒരു പ്രകടനമാണ്. യുവതീയുവാക്കളിലാണ് ഈ പ്രവണത കൂടുതൽ കണ്ടുവരുന്നത്. അനു കരിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹവും മുന്നിട്ടുനില്ക്കുന്നത് ഈ പ്രായത്തിലാ

ണല്ലോ. ഈ അനുകരണഭ്രമം അതിന്റെ മൂന്തിയ രൂപത്തിൽ ചെന്നു നില്ക്കുന്നതു താദാത്മ്യപ്പെടലിലാണ്. അസ്വസ്ഥമായ മനസ്സുകളാണ് ഇതിനുള്ള പ്രേരണ നല്കുന്നത്. രാഷ്ട്രീയം, മതം, കല, സാംസ്കാരികം, സിനിമ ആദിയായ രംഗങ്ങളിൽ നേതൃത്വം നല്കുന്നവരോടു തോന്നുന്ന ആരാധനാമനോഭാവം ഒരു പ്രത്യേക പരിതഃസ്ഥിതിയിൽ വൈകാരികമായ താദാത്മ്യപ്പെടലിന്റേതായിത്തീരും. അവരുടേതായ സ്ഥാനത്തു തങ്ങളെത്തന്നെ പ്രതിഷ്ഠിച്ച് അവരുടെ രൂപങ്ങളും ഭാവങ്ങളും കൂടി ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ വ്യക്തി തയ്യാറാവും. അനിർവചനീയമായ ഒരു അനുഭൂതി ഉളവാക്കുവാൻ ഈ സമയത്തു സാധിക്കും. നീതിക്കും സത്യത്തിനും വേണ്ടി പോരാടുന്ന സിനിമയിലെ നായകന്റെ സ്ഥാനത്തു തങ്ങളെ പ്രതിഷ്ഠിച്ചു എന്നു വരാം. നല്ല നേതാക്കന്മാരോടു തോന്നുന്ന ഈ വൈകാരിക അടുപ്പം നല്ല ആദർശങ്ങൾ ജനിപ്പിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമാണ്. എന്നാൽ പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്നുള്ള ഒളിച്ചോട്ടം മൂലമാണിതെങ്കിൽ അതു സ്ഥായിയായ പ്രയോജനം ചെയ്യണമെന്നില്ല. ആദർശലോകത്തുനിന്നു യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിലേക്കു മാറ്റപ്പെടുന്ന വ്യക്തി കൂടുതൽ നിരാശനും പരിക്ഷീണിതനുമായിരിക്കും. പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന് ഇതും അനുയോജ്യമായ മാർഗമല്ല.

3. *സ്ഥാനം മാറിയ വൈകാരിക പ്രകടനം (Displacement):* ചില പ്രത്യേക പരിതഃസ്ഥിതിയിലോ, വ്യക്തികളോടോ പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ട വൈകാരിക പ്രതികരണങ്ങൾ, അനുചിതമായ മറ്റു സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ഇത്. മേലുദ്യോഗസ്ഥനോടു സ്വരച്ചേർച്ചയില്ലാത്ത കീഴുദ്യോഗസ്ഥൻ. തന്റെ അസ്വസ്ഥത മേധാവിയോടു പ്രകടിപ്പിക്കാനാവാതെ, വീട്ടിൽവന്നു ഭാര്യയോടും കുഞ്ഞുങ്ങളോടും ആവശ്യമില്ലാതെ തട്ടിക്കയറുക എന്നത് ഈ മനോഭാവത്തിനുദാഹരണമാണ്. ഇതു തിരിച്ചും സംഭവിക്കാം. കുടുംബത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥതയ്ക്കു പകരം വീട്ടുന്നത് ഓഫീസിൽ വന്നിട്ടു താഴെയുള്ളവരോടായിരിക്കും. യഥാർത്ഥ പ്രശ്നങ്ങൾക്കു പരിഹാരമുണ്ടാകയില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, കൂടുതൽ അനർഥങ്ങൾ സ്വയം വലിച്ചുവെക്കുക എന്നതായിരിക്കും പരിണതഫലം. ഇതിനുള്ള പരിഹാരം വികാരങ്ങൾ ഉചിതമായ നിലയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ട സ്ഥാനങ്ങളിൽത്തന്നെ പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള പരിശീലനം വ്യക്തിജീവിതത്തിൽ ആർജ്ജിക്കുകയാണ്. ഈ പ്രതിഭാസവും ഒളിച്ചോടുന്ന മനുഷ്യമനസ്സിന്റെ താത്കാലിക അടവുകളിൽപ്പെട്ടതാണ്.

ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന സംഘർഷങ്ങളെ സ്വയം പരിശോധനയിൽക്കൂടിയും പ്രാർത്ഥനയിൽക്കൂടിയും കൂടെക്കൂടെ തിരുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കണം.

4. *ബാല്യത്തിലേക്കൊരു പിന്മാറ്റം* (Regression): ഉത്ക്കടമായ വൈകാരിക വിക്ഷോഭങ്ങളെ നേരിടാനാവാത്തവർ ശൈശവത്തിലേതുപോലെ

വൈകാരിക പ്രകടനത്തിനു മുതിരാറുണ്ട്. പ്രയാസങ്ങളേയും പ്രശ്ന ങ്ങളേയും നേരിടുമ്പോൾ കൊച്ചുകുഞ്ഞുങ്ങളെപ്പോലെ നെഞ്ചത്തിടിക്കു വാനും, കൈകാലുകളിട്ടടിക്കാനും ഭിത്തിയിൽ തലതല്ലിക്കരയുവാ നുമൊക്കെ മുതിർന്നു എന്നു വരാം. കുഞ്ഞുങ്ങളെപ്പോലെയുള്ള ഇത്തരം പ്രകടനങ്ങൾ പ്രത്യേക പരിതഃസ്ഥിതിയിൽ തത്ക്കാലത്തേക്കുള്ളതു മാത്രമായിട്ടുള്ളതാണെങ്കിൽ അമിത പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ നിസ്സാരകാര്യങ്ങളിലും കുഞ്ഞുങ്ങളെപ്പോലെ പ്രതികരിക്കു വാൻ തുടങ്ങിയാൽ അതു ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. സാഹചര്യങ്ങളോടു പക്വമായ നിലയിൽ പ്രതികരിക്കാനുള്ള പരിശീലനം വ്യക്തിത്വ വികസ നത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർക്കും തനിക്കും, കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ വരുത്തിവെയ്ക്കും.

5. *ഉദാത്തീകരണം അഥവാ പരമോന്നതപദത്തിലേക്കുള്ള അവരോധം (Sublimation)*: സഹജവാസനകളെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ, മറ്റൊരു ലക്ഷ്യം സ്വീകരിച്ച് അതിലേക്കു ചായ്‌വു പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന രീതിക്കു സബ്ലിമേഷൻ അഥവാ ഉദാത്തീകരണം എന്നു പറയും. മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാന പ്രേര ണയായ ലൈംഗികതയെ ഉദാത്തീകരിച്ചാണു മനുഷ്യ സംസ്കാരം വളർച്ച പ്രാപിച്ചതെന്നു ഫ്രോയ്ഡ് സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു. ആൺകുട്ടിയെ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾക്ക് അഞ്ചാമതും ലഭിച്ചത് ഒരു പെൺ കുട്ടിയെയാണ്. മാതാപിതാക്കളുടെ നിരാശ പെൺകുട്ടിയിലേക്കും കൈ മാറി. താൻ കുടുംബത്തിൽ അധികപ്പറ്റാണെന്നും, തന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം മറ്റാർക്കും അത്യാവശ്യമല്ലെന്നും പെൺകുട്ടി മനസ്സിലാക്കി. വിവാഹം കഴിച്ച്, ഒരു പെൺകുട്ടിക്കു ജന്മം കൊടുത്താൽ ഈ സ്ഥിതി അവൾക്കും ഉണ്ടാകുമോ എന്ന് ഭയപ്പെട്ടു വിവാഹം വേണ്ടെന്നുവെച്ചു. കാനഡായിൽ ജനിച്ച ആ പെൺകുട്ടി ഇന്ന് ഒരു മിഷണറിയായി ഇൻഡ്യയിൽ പ്രവർത്തി ക്കുന്നു. എന്നാൽ കൗൺസലിംഗിനു വന്നപ്പോൾ അടിസ്ഥാനപരമായ നിരാശയും ദുഃഖവും അണപൊട്ടി ഒഴുകുന്നതാണു കണ്ടത്. ജീവിത ത്തിലെ ദുഃഖവും നിരാശയും ഒഴിവാക്കാൻ ഉദാത്തീകരണം ഫലപ്രദമാ വുകയില്ല എന്നതാണു മനശ്ശാസ്ത്രമതം. എന്നാൽ ദൈവത്തിനുവേണ്ടി ത്യാഗം സഹിക്കുന്നതിൽ സന്തോഷിക്കത്തക്കവണ്ണമുള്ള മനോഭാവം കൗൺസലിംഗിൽക്കൂടി കൊടുക്കുകയാണ് ഇങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങ ളിൽ ചെയ്യേണ്ടത്.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം ജീവിത യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടിപ്പോകാനുള്ള മനുഷ്യമനസ്സിന്റെ പരിശ്രമങ്ങളെയാണു തുറന്നു കാട്ടിയത്. ഇവയെപ്പറ്റി, വ്യക്തി, വേണ്ടത്ര ബോധവാനായിരിക്കുകയില്ല. സ്വയാവബോധം ഉണ്ടാകുകയാണു പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള ആദ്യപ ടി. കുറുക്കുവഴികൾ സ്വീകരിക്കാതെ പ്രശ്നങ്ങളെ അതിന്റെ യാതനക

ളോടും വേദനകളോടും നേരിടുവാൻ ഓരോരുത്തർക്കും ദൈവം പ്രാപ്തി തന്നിട്ടുണ്ട്. അതു ഫലപ്രദമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയാണ് മനുഷ്യന് ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത്. പ്രശ്നങ്ങളോടുള്ള വ്യക്തിയുടെ മനോഭാവം അതിനെ നേരിടുന്നതിൽ ഒരു നിർണായക പങ്കു നിർവഹിക്കും. ഗുരുവായ പ്രശ്നങ്ങളെ ലഘുവായിക്കാണുവാനും, ലഘുവായ പ്രശ്നങ്ങളെ ഗുരുവായി കാണുവാനും മനുഷ്യമനസ്സുകൾക്ക് സാധിക്കും. ആദ്യത്തെ മനോഭാവം പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുവാൻ വ്യക്തിയെ പ്രാപ്തനാക്കുമ്പോൾ രണ്ടാമത്തെ മനോഭാവം വ്യക്തിയെ പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും. യഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടുകൂടിയുള്ള സമീപനമാണ് ഇവിടെ ആവശ്യം.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടിയിട്ടുള്ള സന്ദർഭങ്ങൾ ഉണ്ടോ? മുകളിൽ പറഞ്ഞ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ സ്വയം വിലയിരുത്തുക?

2. നോട്ടു കുറിക്കുക

(a) പകൽക്കിനാവ് (b) താദാത്മ്യപ്പെടൽ (c) ഉദാത്തീകരണം

പാഠം 3

മരണത്തിന്റെ ഭീതിയിൽ

❑ മരണത്തിലേക്കുള്ള പാതയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചിന്തകൾ ❑ നിഷേധം ❑ വിദ്വേഷം ❑ വിലപേശൽ ❑ നിരാശ ❑ അവസാനാഗ്രഹങ്ങൾ ❑ യാഥാർത്ഥ്യം അംഗീകരിക്കൽ

സുറിയാനി പാരമ്പര്യത്തിലുള്ള പ്രാർത്ഥനാക്രമത്തിൽ 'സൗഭാഗ്യകരമായ ക്രിസ്തീയ അന്ത്യം നൽകണമെ' എന്നും 'പെട്ടെന്നുള്ള മരണത്തിൽനിന്നു രക്ഷിച്ചുകൊള്ളണമെ' എന്നും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിൽ തിരിച്ചാണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്നു തോന്നിപ്പോകും. ഓരോ വിധത്തിൽ പെട്ടെന്നുള്ള മരണം വർദ്ധിക്കുന്നു. സൗഭാഗ്യകരമായ അന്ത്യം പ്രാപിക്കുക എന്നതു തുലോം ചുരുക്കമായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. 'ഒടുക്കത്തെ ശത്രുവായ മരണം നീങ്ങിപ്പോയിരിക്കുന്നു' എന്നുള്ളതും വിശ്വാസിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മരണം നിദ്രപോലെ മാത്രമാണെന്നുള്ളതും ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസത്തിന്റെ കാതലാണ്. താൽക്കാലികമായ ഈലോക ജീവിതത്തിൽ നിന്നുള്ള വേർപാട് ഒരു

തരത്തിലും ദുഃഖകരമല്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ നിത്യമായ ജീവനിലേക്കു വിശ്വാസികളായ വാങ്ങിപ്പോയവർ കടക്കുന്നു എന്നു നാം അംഗീകരിക്കുന്നു. മരണത്തെക്കുറിച്ച്, ബുദ്ധിപരമായി നാം അംഗീകരിക്കുന്നതും ഏറ്റുപറയുന്നതും ഇതാണെങ്കിലും മരണാസന്നരെ കൈയ്ക്കു പിടിച്ച് അക്കരെയ്ക്കു കടത്തിവിട്ട് നാം തമ്മിൽ ഇനി പിന്നീടു കണ്ടുകൊള്ളാം എന്നു പറഞ്ഞു യാത്ര അയക്കുന്നത് അത്ര എളുപ്പമല്ല. ഒരുവന്റെ അറിവും ചിന്തയും യുക്തിയുമെല്ലാം പതറിപ്പോകുന്ന ഒരവസരമാണ് ഇത്. മനുഷ്യന്റെ ബുദ്ധിയിലടങ്ങിയ മനശ്ശാസ്ത്രവിചിന്തനത്തിന് ഇവിടെ യാതൊരു സ്ഥാനവുമില്ല. ആഴമേറിയ ദൈവാശ്രയബോധത്തിൽ മരണത്തിനപ്പുറത്തുള്ള ജീവിതത്തെ സന്തോഷത്തോടെ പുൽകാൻ സന്നദ്ധരായവർക്കു മാത്രമേ മറ്റുള്ളവരെ ശരിയായരീതിയിൽ ഈ സമയത്തു സഹായിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. ഏതായാലും മരിക്കുന്നവരെ സന്തോഷത്തോടെ യാത്രയാക്കണമെന്ന ചിന്ത, മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരേക്കാൾ അധികമായി ക്രൈസ്തവ പാരമ്പര്യത്തിൽ മുന്നിട്ടുനിന്നിട്ടുണ്ട്. മരണാസന്നരായവർക്കുവേണ്ടി പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥനകൾ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളതുതന്നെ ഇതിന്റെ ഉദാഹരണമാണ്. സ്തേഫാനോസിനെപ്പോലെ സ്വർഗം തുറന്നിരിക്കുന്നതു കണ്ട് പ്രത്യാശയോടെ ജീവൻ വെടിയാൻ വിസ്വാസിക്കു സാധിക്കണം. ജനനമെന്നപോലെ മരണവും നമുക്ക് അജ്ഞാതമായ സമയത്തു സംഭവിക്കുന്നതാകയാൽ ജീവിതം മുഴുവനായി ഒരുക്കം ആവശ്യമാണ്. ഏതായാലും മരണം അടുത്തിരിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടി മറ്റുള്ളവർക്ക് എന്തു ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്നു ചുരുക്കമായി ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കാം.

പെട്ടെന്നു മരണം സംഭവിക്കാതെ രോഗത്തിലായി പതുക്കെ, ക്ഷയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരെ ആ സന്ദർഭങ്ങളിൽ മരണത്തെ നേരിടുന്നതിനായി ഒരുക്കാവുന്നതാണ്. ഇവിടെ വലിയ ഒരു പ്രശ്നം ഉണ്ട്. മരണം അടുത്തിരിക്കുന്ന രോഗിയെ ആ വിവരം അറിയിക്കുന്നതു ശരിയാണോ? അതു പെട്ടെന്നു രോഗിയുടെ അവസ്ഥയെ കൂടുതൽ വഷളാക്കുകയല്ലേ ചെയ്യുന്നത്. മറിച്ച് മറ്റൊരു ചോദ്യമുണ്ട്. ഭേദമാകാത്ത അസുഖമുള്ളവരും മരണം ആസന്നമായിരിക്കുന്നു എന്നു വിദഗ്ദ്ധ ഡോക്ടർമാർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടതുമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ രോഗശാന്തിയെക്കുറിച്ച് വീണ്ടും തെറ്റായ പ്രതീക്ഷ കൊടുക്കുന്നത് ശരിയാണോ? അതിനുള്ള മറുപടി മറ്റൊന്നായിരിക്കും. 'ലാസറിനെ ഉയിർപ്പിച്ച ദൈവത്തിന് ഇവിടെയും അത്ഭുതം പ്രവർത്തിക്കുവാൻ കഴിവില്ലേ?' അതിനുമുണ്ട് മറുചോദ്യം, മരണമെന്നതും ദൈവത്തിന്റെ പദ്ധതിയിൽ പെടുന്ന കാര്യമല്ലേ? മരിച്ചാലും ദൈവത്തിന്റെ കൈയിലാകയാൽ സൗഭാഗ്യ മരണത്തിനായി രോഗിയെ ഒരുക്കുന്നതിൽ എന്താണ് തെറ്റ്? ഒറ്റ വാക്കിൽ ഈ കുഴഞ്ഞ

പ്രശ്നങ്ങൾക്കൊന്നും മറുപടി പറയുക സാധ്യമല്ല. ഈ ലേഖകന് അനുഭവമുള്ള കാര്യം ഇവിടെ പ്രസ്താവിക്കുന്നു. ഭേദമാകാത്ത അസുഖം ബാധിച്ച പിതാവിൽനിന്നു മകൻ ആ സത്യം ഒന്നര വർഷക്കാലം മറച്ചുവെച്ചു. സൗഖ്യം ലഭിക്കുമെന്നുള്ള പ്രതീക്ഷയിൽ ഇക്കാലമത്രയും ആ പിതാവ് കഴിച്ചുകൂട്ടി. എന്നാൽ ഒരു ഘട്ടത്തിൽ ഈ പിതാവിന്റെ മകൻ ആ സത്യം തുറന്നുപറഞ്ഞു. ഉടനെ മരിക്കുമെന്നല്ല പറഞ്ഞതിന്റെ സാരം. ആ പുത്രൻ സത്യം വെളിപ്പെടുത്തിയതു ചുരുക്കത്തിൽ ഇങ്ങനെയാണ്. 'ദൈവമാണു നാം ഈ ഭൂമിയിൽ എത്രനാൾ ജീവിക്കണമെന്നു തീരുമാനിക്കുന്നത്. നാം രോഗിയായി വളരെ നാൾ ജീവിച്ചിരിക്കണമെന്ന് ദൈവം ഇച്ഛിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നമ്മുടെ ജീവിതം അത്രയും നീണ്ടുപോകും. ഏതായാലും വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനു പരിമിതിയുണ്ട്. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ ദൃഷ്ടിയിൽ ഈ രോഗം പൂർണ്ണമായും മാറ്റത്തക്കവണ്ണമുള്ള മരുന്നു കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. എന്നാൽ ഇന്നുള്ള മരുന്നുകൊണ്ട് ആയുസ്സ് കുറച്ചുകൂടി നീട്ടിക്കൊണ്ടുപോകാൻ സാധിക്കും. ബാക്കി എല്ലാം ദൈവ ഇഷ്ടം പോലെ.' ഉപയോഗിച്ച വാക്കുകൾ ഇതല്ലെങ്കിലും സംഭാഷണത്തിൽക്കൂടി ആശയം വെളിപ്പെടുത്തി. പിന്നെയും ഒന്നര വർഷം കൂടി ആ പിതാവ് ജീവിച്ചിരുന്നു. ഈ ഒന്നര വർഷക്കാലം കൊണ്ട് മരണഭയത്തെ ഇല്ലാതാക്കി. ആ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ നേരിടുവാനുള്ള ധൈര്യത്തോടും ശക്തിയോടും കൂടി സൗഭാഗ്യകരമായ അന്ത്യം പ്രാപിച്ചു. Paul Tournier ന്റെ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്: 'Our mission is to help people live and die.' മനുഷ്യർ ജീവിക്കാനും മരിക്കുവാനും നാം അവരെ സഹായിക്കുക എന്നതു നമ്മുടെ ദൗത്യമാണ്. 'മരണത്തിന്റെ താഴ്വരയിൽക്കൂടി നടന്നാലും ഞാൻ ഭയപ്പെടുകയില്ല, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവൻ എന്നോടുകൂടിയുണ്ട്' എന്ന സത്യം കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ ഒരു കാര്യം ബോദ്ധ്യമാകും. ബലഹീന മനുഷ്യനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മരണം എത്രമാത്രം ഭയാനകമായ യാഥാർത്ഥ്യമായി തോന്നിയാലും ഇതിനെ നേരിടുവാനുള്ള ശക്തി എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും ദൈവം കൊടുക്കുന്നുണ്ട്. ആ നൽവരത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തി നല്ല അന്ത്യം പ്രാപിക്കുവാൻ അവരെ സഹായിക്കുകയാണു മരണാസന്നർക്കുള്ള കൗൺസലിംഗിന്റെ ലക്ഷ്യം.

മരണത്തിലേക്കുള്ള പാതയിലുണ്ടാകുന്ന ചിന്തകൾ

മരണാസന്നരായ ഏകദേശം 400 പേരെ സന്ദർശിച്ചു സംഭാഷണം നടത്തിയതിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ ഇ. കെ. റോസ് മരണത്തെ നേരിടുന്നവർ സാധാരണയായി കടന്നുപോകുന്ന ചില ഘട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. തന്റെ നിഗമനങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കി 'On Death and Dying' എന്നു പേരായ ഒരു പുസ്തകവും അദ്ദേഹം രചിച്ചിട്ടുണ്ട്. വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലെ ചിന്തകൾ ചുരുക്കമായി താഴെക്കൊടുക്കാം.

1. നിഷേധം

താൻ മരിക്കാൻ പോകുന്നു എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം പെട്ടെന്ന് ആരും അംഗീകരിക്കാൻ ഇടയില്ല. നിഷേധാത്മകമായ നിലപാടിനോട് മറ്റാരും പ്രതികൂലിക്കേണ്ടയാവശ്യമില്ല. നല്ല ഇടയൻ കുന്നിൻപുറത്തുള്ള ആലയിലേക്ക് ആടുകളെ കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ കൂരിരുൾ താഴ്വരയിൽ ക്കൂടി കടക്കേണ്ടിവരുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ സന്തോഷത്തോടെ മരണത്തെ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണെന്നു പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

2. എല്ലാവരോടും വിദ്വേഷം

ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ദൈവത്തോടും മാതാപിതാക്കളോടും സഹോദ രങ്ങളോടും ചികിത്സിക്കുന്നവരോടുമെല്ലാം വിദ്വേഷം പ്രകടിപ്പിച്ചു എന്നി രിക്കാം. അത് ഉത്ക്കടമായ അവരുടെ വേദനയിൽ നിന്ന് ഉടലെടുത്തതാ ണെന്നു മനസ്സിലാക്കണം. ദൈവത്തെ തള്ളിപ്പറഞ്ഞു എന്നു കരുതി അവരെ ന്യായം വിധിക്കാൻ മുതിരരുത്. കഷ്ടതയുടെ മൂർധന്യതയിൽ 'ദൈവമേ, ദൈവമേ, നീ എന്നെ കൈവിട്ടത് എന്ത്' എന്നു നമ്മുടെ രക്ഷ കനായ ക്രിസ്തുവും അരുളിച്ചെയ്തു. കർത്താവു നമ്മെ തള്ളിക്കളക യില്ലെന്നു പറഞ്ഞു ദൈവസ്നേഹത്തെ മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കണം.

3. വിലപേശൽ

വിദ്വേഷം ശമിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, ജീവനുവേണ്ടി വിലപേശാൻ തുടങ്ങി യെന്നിരിക്കും. വീണ്ടും ജീവിതം എനിക്കു തന്നാൽ ഞാൻ ഇന്ന വിധ ത്തിൽ ജീവിച്ചുകൊള്ളാം. സ്വത്തെല്ലാം ദരിദ്രന്മാർക്കു കൊടുത്തു കൊള്ളാം, എന്നൊക്കെ വിലപേശിയെന്നിരിക്കും (Bargaining). കഴിയു മെങ്കിൽ ഈ പാനപാത്രം എങ്കൽനിന്നു നീക്കണമെന്നും, എങ്കിലും ഞാൻ ഇച്ഛിക്കുംപോലെയല്ല അങ്ങ് ഇച്ഛിക്കുംപോലെ ആകട്ടെ എന്നും പറഞ്ഞു സ്വയം സമർപ്പിച്ച കർത്താവിന്റെ മാതൃകയെ പിന്തുടർന്നു ദൈവേഷ്ട ത്തിനു സ്വയം വിട്ടുകൊടുക്കണമെന്നു പറയണം.

4. നിരാശ

വിലപേശൽകൊണ്ടു നിവൃത്തിയില്ല എന്നു ബോദ്ധ്യമായാൽ പെട്ടെന്നു നിരാശയിലേക്കു വീഴാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അവരുടെ മൗനത്തെ അതി ക്രമിച്ചു കടക്കാതെ പ്രത്യാശയുടെ സന്ദേശം പ്രാർത്ഥനകളിൽക്കൂടിയും ആത്മിക ശുശ്രൂഷകളിൽക്കൂടിയും നടത്തിക്കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.

5. കണക്കുതീർക്കലും അവസാനത്തെ ആഗ്രഹപ്രകടനങ്ങളും

നിരാശയിൽ അധികനാൾ വ്യക്തി കഴിഞ്ഞു എന്നു വരികയില്ല. പതുക്കെ യാഥാർത്ഥ്യം അംഗീകരിക്കുവാൻ തയ്യാറാകും. സ്വത്തു ഭാഗം വെക്കൽ തുടങ്ങി ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുതീർക്കുവാനും, അവ

സാനമായി അവശേഷിക്കുന്ന ആഗ്രഹങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കും. ബന്ധുമിത്രാദികളെ കണ്ടുമുട്ടുവാനും, വി. കുർബാന അനുഭവിക്കാനുമൊക്കെ സാധാരണഗതിയിൽ വ്യക്തി ആഗ്രഹം പ്രകടിപ്പിക്കും.

6. യാഥാർഥ്യം അംഗീകരിക്കൽ

മാനസികമായ പശ്ചാത്തലം പ്രക്ഷുബ്ധതയിൽനിന്നു പ്രശാന്തതയിലേക്കു നീങ്ങും. ജീമൂതവാഹകനെപ്പോലെ മരണത്തിന്റെ കുളമ്പടി ശബ്ദം കേട്ടുകൊണ്ട് കിടക്കും. 'എന്റെ പിതാവിന്റെ ഭവനത്തിൽ അനേകം വാസസ്ഥലങ്ങളുണ്ട്. ഇല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയുമായിരുന്നു. ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു സ്ഥലം ഒരുക്കുവാൻ പോകുന്നു' (യോഹ. 14:1 – 3) എന്നരുളിച്ചെയ്ത വാഗ്ദത്തം മാറ്റമില്ലാത്തതാണെന്ന് ഉറപ്പു നല്കണം. ക്രിസ്തീയമായ പ്രത്യാശ യാഥാർത്ഥ്യമായിത്തീരും. 'എന്റെ ദൈവമേ, എന്റെ ആത്മാവിനെ നിന്റെ കൈയിൽ ഞാൻ ഭരമേല്പിക്കുന്നു' എന്നു പറഞ്ഞു ശാന്തമായി ഈ ലോകത്തോടു യാത്ര പറയും.

ഈ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളൊന്നും പടിപടിയായി എല്ലാവരിലും അനുഭവിക്കണമെന്നില്ല. എന്നിരുന്നാലും മരണത്തെ നേരിടുവാനുള്ള ശക്തി ദൈവം എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും കൊടുത്തിട്ടുണ്ടെന്നുള്ള യാഥാർഥ്യം അംഗീകരിക്കുകയും, സന്തോഷത്തോടെ മരണത്തെ സ്വാഗതം ചെയ്യുവാൻ സ്വയം ഒരുങ്ങുകയും മറ്റുള്ളവരെ ഒരുക്കുകയും ചെയ്യണം. ആഴമേറിയ ക്രിസ്തീയ അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിലേ ഇതു സാദ്ധ്യമാവൂ.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. 'മരണത്തെ സന്തോഷപൂർവം നേരിടാം' ഈ പ്രസ്താവനയെ യഥാർഥ അനുഭവങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ വിലയിരുത്തുക?

പാഠം 4

മരണവേർപാടിൽ നീറുന്നവരോട്

❑ മരിച്ചവർക്കുവേണ്ടിയുള്ള കൂട്ടായ പ്രാർത്ഥനകളുടെ പ്രയോജനം ❑ വേർപാടു ദുഃഖത്തിന്റെ തീവ്രത ❑ ഇന്നത്തെ തെറ്റായ സമീപനങ്ങൾ ❑ ദുഃഖത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

വാങ്ങിപ്പോയവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും വി. കുർബാന ചൊല്ലുകയും ചെയ്യുക എന്നതു നമ്മുടെ സഭാപാരമ്പര്യത്തിൽ ഇന്നോളം അനുവർത്തിച്ചുവരുന്ന സംഗതിയാണ്. അതിന്റെ വേദശാസ്ത്രപരമായ അർത്ഥ

ത്തിനു പുറമെ മനഃശാസ്ത്രപരമായ അർത്ഥംകൂടി വേണ്ടവണ്ണം ഏവരും ഗ്രഹിച്ചു കാണാനിടയില്ല. പ്രധാനമായും രണ്ടു സംഗതികളാണു മനഃ ശാസ്ത്രപരമെന്ന നിലയിൽ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുവാനുള്ളത്.

മരിച്ചവർക്കുവേണ്ടിയുള്ള കൂട്ടായ പ്രാർത്ഥനകളുടെ പ്രയോജനം

1. *ആവർത്തിച്ചു ദുഃഖം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അവസരം കിട്ടുന്നു*. മുൻപു കാലങ്ങളിൽ മരണശേഷം പതിവായി വി. കുർബാന ചൊല്ലുന്ന രീതി നിലവിലുണ്ടായിരുന്നല്ലോ. തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിൽ പ്രായോഗിക മാക്കാൻ വിഷമമുള്ളതുകൊണ്ടു കൂടുതൽ ദിവസങ്ങൾ തുടർച്ചയായി വി. കുർബാന ചൊല്ലിക്കുന്നതിന് ഇന്നു സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും, 40 ദിവസം തികയുന്നതിനു മുൻപു പലപ്പോഴും വി. കുർബാന ചൊല്ലുവാനും ശവകുടീരത്തിൽ ധൂപപ്രാർത്ഥന നടത്തുവാനും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കു ന്നുണ്ടല്ലോ. വളരെ പ്രിയപ്പെട്ട കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കെല്ലാം ഓരോ പ്രാവശ്യം ആരാധനയിലും ധൂപപ്രാർത്ഥനയിലും സംബന്ധിക്കുമ്പോൾ തങ്ങളിൽ തളംകെട്ടി നില്ക്കുന്ന ദുഃഖത്തെ അല്പാല്പമായെങ്കിലും പുറ ത്തേക്കുവിടാൻ സാധിക്കുന്നു. മനഃശാസ്ത്രപരമായി ഇതു വ്യക്തിക്കു വളരെയധികം പ്രയോജനം ചെയ്യുന്ന ഒന്നാണ്.

2. *കൂട്ടായ്മയിലുള്ള ശക്തി*: സാധാരണഗതിയിൽ വാങ്ങിപ്പോയവരെ ഓർക്കുവാനായി ബന്ധുമിത്രാദികളൊക്കെ ആരാധനയിലും മറ്റു ചടങ്ങു കളിലും പങ്കെടുക്കുന്ന പതിവുണ്ടല്ലോ. വാങ്ങിപ്പോയവർ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുള്ള വിടവു നികത്തുക അത്ര എളുപ്പമല്ലെങ്കിലും, ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവർ തമ്മിൽ പരസ്പരം സ്നേഹവും കൂട്ടായ്മയും പങ്കിടുകയും ഭാരങ്ങളെ ചുമക്കു കയും ചെയ്യുമ്പോൾ വളരെ ആശ്വാസം ലഭിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ഇപ്രകാരം മനഃശാസ്ത്രപരമായ പ്രയോജനങ്ങൾകൂടി ഇന്നുള്ള നമ്മുടെ നല്ല പാരമ്പര്യങ്ങൾക്കുണ്ടെന്നറിയുമ്പോൾ കൂടുതൽ അർത്ഥവത്തായി അവ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാവശ്യമാണെന്നു ബോദ്ധ്യമാകും.

വേർപാടു ദുഃഖത്തിന്റെ തീവ്രത

എല്ലാ മരണവും പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കു വേദനാജനകമാണെന്നിരുന്നാലും അതിന്റെ തീവ്രതയ്ക്ക് ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ ഉണ്ടാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്നവരുടെ വേദനയുടെ ആഴം കണ്ടറിഞ്ഞുവേണം മറ്റുള്ള വർ അവരോട് ഇടപെടേണ്ടത്. 90 കഴിഞ്ഞ വല്യപ്പൻ, കുറെ നാൾ കിടക്കയിൽ ആയശേഷം വേർപെട്ടു പോകുന്നതും, ഭാര്യയ്ക്കും പ്രായ പൂർത്തിയാകാത്ത അഞ്ചു കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും ഏറ്റവും അടുത്ത ആശ്ര യമായിരുന്ന ഗൃഹനാഥൻ പെട്ടെന്നു വേർപെട്ടു പോകുന്നതും വ്യത്യ സ്തമായ നിലയിൽ ദർശിക്കേണ്ടതാണ്. വേർപെട്ടയാളിന്റെ സഹായവും

സാന്നിദ്ധ്യവും സ്നേഹവും കരുതലും പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് എത്രമാത്രം ആവശ്യമായിരുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും വേർപാടിന്റെ ദുഃഖവും. വേർപാടിന്റെ ദുഃഖം ഏതു നിലവാരത്തിലുള്ളത് ആയിരുന്നു എന്നു മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള കഴിവു കൗൺസലർ മുകളിൽ പറഞ്ഞ മനഃശാസ്ത്ര സത്യത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ ആർജിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്.

ഇന്നത്തെ തെറ്റായ സമീപനങ്ങൾ

വേർപാടിന്റെ ദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്നവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുവാൻ സാധാരണ ഇന്നു ചിലർ അവലംബിച്ചിരിക്കുന്ന മാർഗം മനഃശാസ്ത്ര ദൃഷ്ട്യാ അടിസ്ഥാനരഹിതമായിട്ടുള്ളതാണ്. ഒന്നാമത്തേതു 'സാരമില്ല' എന്ന അഭിപ്രായ പ്രകടനമാണ്. വേർപാടിന്റെ ദുസ്സഹമായ വേദന അനുഭവിക്കുന്നവരോടു 'സാരമില്ല' എന്നു പറയുന്നതിൽ എന്തർത്ഥമാണുള്ളത്. അതിനോടു ചേർത്തു മറ്റനേകംപേരുടെ മരണ വൃത്താന്തങ്ങളും പറഞ്ഞുകേൾപ്പിക്കാൻ ചിലർ മുതിർന്നു എന്നിരിക്കാം. സ്വന്തം മകൻ മരിച്ച ദുഃഖം നീക്കാൻ മറ്റനേകം പേരുടെ മരണവാർത്തയറിഞ്ഞാൽ മതിയാകുമോ? മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖത്തെ ഒട്ടും ചെറുതാക്കിക്കാണാതെ, അത് അനുഭവിക്കുന്നതിൽക്കൂടി അതിന്റെ തീവ്രത കുറച്ചുകൊണ്ടു വരാമെന്നല്ലാതെ വേറെ എളുപ്പമാർഗ്ഗങ്ങളൊന്നുമില്ല. മരണദുഃഖത്തിലിരിക്കുന്നവരുടെ ദുഃഖം അവരനുഭവിക്കുന്ന അളവിൽത്തന്നെ മനസ്സിലാക്കി അതിൽ പങ്കുചേരുവാനാണു കൗൺസലർ ശ്രമിക്കേണ്ടത്.

അതുപോലെ, വൈകാരിക ഭാവങ്ങളുടെ ബഹിർസ്ഫുരണം വ്യക്തിക്ക് ആശ്വാസം പകർന്നുകൊടുക്കും എന്ന മനഃശാസ്ത്ര സത്യം അറിയാത്തവർ, ദുഃഖപ്രകടനങ്ങളെയും കരച്ചിലിനേയും നിരുത്സാഹപ്പെടുത്താറുണ്ട്. ഇതും ശരിയായ സമീപനമല്ല. ദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്നവർ അതു ശരിയായി പുറത്തേക്കു പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ കുറെക്കൂടി വേഗത്തിൽ ആശ്വാസം പ്രാപിക്കുവാൻ ഇടയാക്കും. തളംകെട്ടി നില്ക്കുന്ന വേദനയാണു കൂടുതൽ അപകടകാരി. അതിനാൽ കരയുന്നവരെ അതിൽനിന്നു വിലക്കുന്നത് ഒട്ടും നല്ലതല്ല. കരയുന്നതു ഭീരുത്വത്തിൻെറ ലക്ഷണമൊന്നുമല്ല. മറിച്ചു സ്വാഭാവികമായ മനുഷ്യപ്രകൃതിയുടെ ഭാവം തന്നെയാണ്. വേദനയുടെ സന്ദർഭങ്ങളിൽ കരയാതിരിക്കുന്നതാണ് അസ്വാഭാവികമായ പെരുമാറ്റം. പൗലൂസ് ശ്ലീഹാ പറയുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക: 'നിങ്ങൾ പ്രത്യാശയില്ലാത്ത മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ ദുഃഖിക്കരുത്' (1 തെസ്സ. 4:13). ദുഃഖിക്കരുത് എന്ന് അദ്ദേഹവും ആവശ്യപ്പെട്ടില്ല. 'ദുഃഖിച്ചിരിക്കുന്നവർ ഭാഗ്യവാന്മാർ' എന്നു കർത്താവ് അരുളിച്ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ദുഃഖിക്കേണ്ട സന്ദർഭങ്ങളിൽ വ്യക്തികളെ അതിനനുവദിക്കുകയും തളംകെട്ടി നില്ക്കുന്ന വേദന പുറത്തേക്കൊഴുക്കുവാൻ അവരെ അനുവദിക്കുകയുമാണു വേണ്ടത്.

വേർപാടിന്റെ ദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്നവർ പല ഘട്ടങ്ങളെ തരണം ചെയ്താണു മനസ്സിന്റെ സമനില വീണ്ടെടുക്കുന്നത്. അവ താഴെച്ചേർക്കുന്നു.

ദുഃഖത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

1. *ആഘാതം:* പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന ആഘാതത്തിൽ വ്യക്തി വൈകാരികമായ അനുഭവങ്ങളെക്കൂടി വിസ്മരിക്കുന്നു. തുറിച്ചുനോക്കുകയല്ലാതെ, ചിലപ്പോൾ പൊട്ടിക്കരയുവാൻകൂടി ഈ അവസ്ഥയിൽ സാദ്ധ്യമായെന്നു വരികയില്ല.

2. *നിഷേധം*: യാഥാർത്ഥ്യം അംഗീകരിക്കുവാനുള്ള പ്രയാസംകൊണ്ട് അതിനെ നിഷേധിച്ചു എന്നിരിക്കാം. 'എന്റെ പപ്പാ മരിച്ചിട്ടില്ല, എല്ലാവരും വെറുതെ പറയുകയാണ്' എന്നൊക്കെ ഈ സമയത്തു വിലപിക്കുവാൻ ഇടയുണ്ട്.

3. *വൈകാരികമായ പ്രതികരണങ്ങൾ:* യഥാർത്ഥ്യം നിഷേധിക്കുന്നതോടൊപ്പം വേദനയുടെ പാരമ്യത്തിൽ ദൈവത്തോടും ബന്ധുമിത്രാദികളോടും ചികിത്സിച്ചവരോടുമൊക്കെ ദേഷ്യപ്പെടുവാൻ ഇടയുണ്ട്. വേർപെട്ടവരോട് എന്തെങ്കിലും കടപ്പാടുകൾ ചെയ്തുതീർക്കാതെ അവശേഷിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതേച്ചൊല്ലി വേദനിച്ചു എന്നിരിക്കാം. വൈകാരികമായ അവരുടെ പ്രക്ഷുബ്ധാവസ്ഥയെ മറ്റുള്ളവർ അംഗീകരിച്ചു ധാരണയോടെ പ്രവർത്തിക്കയാണാവശ്യം.

4. *പിൻവാങ്ങൽ:* ചിലരെങ്കിലും സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽനിന്നു പിൻവാങ്ങി ഏകാന്തതയിലായി നിരാശയിലേക്കു വഴുതിവീഴുവാൻ ഇടയുണ്ട്. ആ അവസ്ഥയിൽ തുടരാൻ അനുവദിക്കാതെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കത്തക്കവണ്ണം അവരെ ചലിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ആ അവസ്ഥയിൽ കൗൺസലറുടെ ധർമം.

5. *കതാറിസിസ്*: ഉള്ളിലെ ദുഃഖം മുഴുവൻ പുറത്തേക്കൊഴുക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ഇത്. ആശ്വാസത്തിന്റെ കരങ്ങൾ അവരിലേക്കു നീട്ടുവാനും (സാമൂഹിക നിയമങ്ങളുടെ പരിധിയിൽ നിന്ന് അവരെ താങ്ങിപ്പിടിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല) ദുഃഖം അണപൊട്ടിയൊഴുകുവാനും അനുവദിക്കുകയാണാവശ്യം. കണ്ണുനീർ മനസ്സിന്റെ അധികമായ സന്തോഷവും ദുഃഖവും പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ സ്രഷ്ടാവു തന്നെ സൃഷ്ടിക്കു നൽകിയ ഒന്നാണ്.

6. *ഓർമ്മ പുതുക്കൽ:* മുകളിൽ പറഞ്ഞ പ്രകിയയോടു ചേർന്നുവരുന്ന ഒന്നാണ് ഇത്. വേർപെട്ടയാൾ ഉപയോഗിച്ച മുറി, കിടക്ക, മറ്റു സാധനങ്ങൾ ഇവ ദർശിക്കുമ്പോൾ പഴയ അനവധി കാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മയിൽവരും. അവ എടുത്തുപറഞ്ഞു ദുഃഖിക്കുവാൻ അവരെ അനുവദിക്കുന്നതാണു

നല്ലത്. കൂടുതൽ പ്രകടിപ്പിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ ആശ്വാസം ലഭിക്കും.

7. *യാഥാർത്ഥ്യം അംഗീകരിക്കലും പുതിയ ക്രമീകരണങ്ങളും*: ആദ്യമെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ കുടുംബത്തിലെ നായകനാണു വേർപിരിഞ്ഞതെങ്കിൽ, കുടുംബകാര്യങ്ങൾക്കു വളരെയധികം ക്രമീകരണങ്ങൾ ആവശ്യമായി വരും. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഇതുവരെ ജോലിക്കു പോകാതിരുന്ന വീട്ടമ്മ മറ്റു ജോലി അന്വേഷിക്കുവാൻ നിർബന്ധിതയായിത്തീരും. ആവശ്യമായ ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യുവാനുള്ള പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൗൺസലർക്കു കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.

വേർപാടിന്റെ ദുഃഖം എത്ര ദുസ്സഹമായിരുന്നാലും അതിനെ നേരിടുന്നതിനുള്ള ശക്തി ദൈവം അവർക്കു നൽകിയിട്ടുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇതെല്ലാം ദൈവത്തിന്റെ അറിവിലും നിശ്ചയത്തിലും പെട്ടിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളാണല്ലോ. ഓരോ വ്യക്തിക്കും ദൈവം നൽകിയിട്ടുള്ള ഈ ശക്തിയെ തട്ടിയുണർത്തി, തക്കസമയത്തു പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക എന്നതാണു കൗൺസലറുടെ ധർമം.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. വേർപാടിന്റെ ദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്നവർക്കുള്ള കൗൺസലിംഗ് മോഡൽ തയ്യാറാക്കുക?
2. മരണദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്നവർ കടന്നുപോകുവാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള വിവിധ ഘട്ടങ്ങളെപ്പറ്റി വിവരിക്കുക?
3. 'ദുഃഖം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനെ തടയുകയല്ല, അതു പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ അനുവദിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.' നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തുക?

പാഠം 5

മാനസിക രോഗങ്ങൾ

❑ വിവിധ തരത്തിലുള്ള മാനസിക രോഗങ്ങൾ ❑ സൈക്കോസിസ്
❑ സൈക്കോസൊമാറ്റിക്

കൗൺസലിംഗ് പരിശീലനത്തിന്റെ പെട്ടെന്നുള്ള പ്രയോജനം മാനസികരോഗങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുവാനുള്ള കഴിവു നേടുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. ഭൂതപ്രേതാദികളുടെ ആവാഹം മൂലമാണു മാനസികരോഗങ്ങളുണ്ടാകു

ന്നതെന്നും അതിനു മന്ത്രവാദം തുടങ്ങിയ പ്രതിവിധികളാണ് ആവശ്യ മെന്നും കണക്കു കൂട്ടുന്ന ഒരു സമൂഹം ഇപ്പോഴുമുണ്ട്. മാനസികരോഗ ങ്ങളും ശാരീരിക രോഗങ്ങളെയെന്നപോലെ ചികിത്സയ്ക്കു വിധേയ മാക്കാവുന്നതും, സൗഖ്യം പ്രാപിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളതുമാണ് മിക്ക അസുഖങ്ങളെന്നും മനസ്സിലാക്കാത്തവർ ഇന്നും ഉണ്ട്. അത്തരക്കാർ ചെറിയ അസുഖങ്ങളെ ഗോപ്യമായി വെച്ച് തക്കസമയത്തു ചികിത്സ നൽകാതെ കൂടുതൽ വിഷമതകൾ വിളിച്ചുവരുത്തുന്നുണ്ട്. ഇവരെ ബോധവാന്മാരാക്കുവാനും മനോരോഗ വിദഗ്ദ്ധരുടെ അടുക്കലേക്ക് അവരെ നയിക്കുവാനും കൗൺസെലർക്ക് സാധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. 'റഫറൽ കൗൺസലിംഗ്' എന്നാണ് ഇതിനു പേർ പറയുന്നത്. എല്ലാ മാനസികരോഗങ്ങളെയും ചികിത്സിക്കുവാൻ കൗൺസലിംഗിൽക്കൂടി സാദ്ധ്യമല്ല. എന്നാൽ മാനസികരോഗം ഏതു തരത്തിൽപ്പെട്ടതാണെന്നു മനസ്സിലാക്കി മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുവാൻ കൗൺ സലിംഗിൽ പരിശീലനം നേടിയവർക്കു സാധിക്കും.

മാനസിക രോഗങ്ങളെ അതിന്റെ പ്രത്യേകതകളുടെ അടിസ്ഥാന ത്തിൽ മൂന്നായി തരംതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

വിവിധ തരത്തിലുള്ള മാനസികരോഗങ്ങൾ

(1) സിരാരോഗം (Neurosis) (2) ബുദ്ധിഭ്രമം (Psychosis) (3) സൈക്കോ സൊമാറ്റിക് (Psycho Somatic) ഇവയെക്കുറിച്ചു ചുരുക്കമായി പ്രതിപാ ദിക്കാം.

സിരാരോഗം (Neurosis)

മാനസികരോഗങ്ങളിൽ ലഘുവായിട്ടുള്ളതാണ് ഈ കൂട്ടത്തിൽപ്പെടു ന്നത്. അബോധമനസ്സിലെ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാനാ വാതെ, നിഷ്ക്രിയനാവുന്ന ഒരു പശ്ചാത്തലം രോഗിക്കുണ്ടാവും. അതേ സമയം യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിൽ വളരെ അകന്നുമല്ല രോഗിയുടെ നിലനിൽപ്പ്. അബോധമനസ്സിന്റെ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ വ്യക്തി ന്യൂറോട്ടിക് ആയിത്തീരുന്നു. ഈ വകുപ്പിൽപ്പെട്ട സാധാരണ അസുഖങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്.

(a) *ഹിസ്റ്റീരിയാ (Hysteria)*

വാതോന്മാദം, നാഡീകോപം എന്നൊക്കെ മലയാളത്തിൽ ഈ പദ ത്തിന് അർത്ഥം കൊടുക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഹിസ്റ്റീരിയാ എന്ന വാക്ക് ഗ്രീക്കിൽ 'ഗർഭാശയം' എന്ന വാക്കിനോട് ബന്ധപ്പെട്ടാണ് ഉണ്ടായി ട്ടുള്ളത്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ സാധാരണയായി സ്ത്രീകളിൽ കണ്ടു വരുന്ന ഈ അസുഖം അവരുടെ 'ഗർഭാശയത്തിന്റെ സ്ഥാനചലനം' മൂല മാണെന്ന് പുരാതനർ വിശ്വസിച്ചുവന്നു. ഭൂതപ്രേതങ്ങളുടെ ആവാസം

മൂലമുണ്ടാകുന്നതാണ് ഈ അസുഖമെന്നു മദ്ധ്യകാലങ്ങളിൽ വിശ്വസി ച്ചവർ രോഗിയെ കഠിനമായ പീഡനങ്ങൾക്കു വിധേയമാക്കിയിരുന്നു. എന്നാൽ ആധുനിക മനഃശാസ്ത്രം പ്രത്യേകിച്ചു സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയി ഡിന്റെ കണ്ടുപിടിത്തങ്ങൾ ഈ അസുഖത്തിന്റെ കാരണങ്ങളിലേക്കു വെളിച്ചം വീശി. അതായതു ബോധമനസ്സിന് താങ്ങാനാവാത്ത മാനസിക വിക്ഷോഭങ്ങൾ അടിച്ചമർത്തപ്പെടുകയും, അബോധമനസ്സ് അതു ശരീര ത്തിലേക്കു മറ്റൊരു വിധത്തിൽ വ്യാപിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണു ഹിസ്റ്റീരിയാ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഏറ്റം പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ മരണവാർത്ത കേട്ട യുടൻ അതു താങ്ങാനാവാതെ, പെട്ടെന്ന് മോഹാലസ്യപ്പെടുകയും മുഖം കോട്ടി, പ്രത്യേക തരത്തിൽ ഭാവപ്രകടനങ്ങൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. 'സന്നിവരുക' എന്നു സാധാരണയായി ഇവരുടെ പെരുമാറ്റത്തെ പറയാ റുണ്ട്. രോഗിയുടെ ഈ പ്രവർത്തിക്കു പിന്നിൽ അബോധമനസ്സിന്റെ രണ്ട് ആഗ്രഹങ്ങളാണുള്ളത് എന്നു മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെ ടുന്നു. ഒന്നാമതായി താൽക്കാലികമായി വൈകാരിക വിക്ഷോഭത്തെ നേരിടുവാനുള്ള ശ്രമം. രണ്ടാമതായി മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധയെ ആകർഷി ക്കുവാനുള്ള ശ്രമം. മറ്റുള്ളവരുടെ സഹതാപം പിടിച്ചുവാങ്ങുവാൻ ആഗ്ര ഹിക്കുന്ന ഒരു മനസ്സായിരിക്കും ഇവരുടേത്. കൂടുതൽ നാടകീയത ഇഷ്ട പ്പെടുന്നവരും ആശ്രിത മനോഭാവം വളർത്തിയവരും സ്വയം കേന്ദ്രീകൃത വ്യക്തിത്വത്തിനുടമകളും, വികാരജീവികളും ഒക്കെയായിട്ടുള്ളവർ ഈ രോഗത്തിനു അടിമപ്പെടുവാൻ കൂടുതൽ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

ഹിസ്റ്റീരിയാ മുകളിൽ പറഞ്ഞ ഏതുവിധത്തിലുള്ളതാണെങ്കിലും ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയിൽക്കൂടി മാറ്റിയെടുക്കാവുന്ന അസുഖമാണ്. 'സൈക്കോത്തെറാപ്പി'യിൽ* ക്കൂടി അബോധമനസ്സിലെ അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട വൈകാരിക വിക്ഷോഭങ്ങൾ വെളിച്ചത്തുകൊണ്ടുവന്ന്, യാഥാർത്ഥ്യ ലോകത്തുവെച്ചു പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുവാൻ മുതിർന്നാൽ വിടുതൽ എളു പ്പമായി. മനോരോഗ വിദഗ്ദ്ധർക്കും, മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കും, പരി ശീലനം ലഭിച്ച കൗൺസലർക്കും ഇക്കാര്യത്തിൽ രോഗിയെ സഹായി ക്കാനാവും.

(b) ആകുലത (Anxiety)

അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ, ആകുലചിന്ത, മനസ്താപം എന്നൊക്കെയുള്ള അർത്ഥവും ഈ പദത്തിനുണ്ട്. എന്നാൽ ഇവയൊക്കെയുള്ള വ്യക്തി Neurotic ആണെന്നു പറഞ്ഞുകൂടാ. മുകളിൽ പറഞ്ഞ മാനസിക ഭാവങ്ങളോടൊപ്പം ചില ശാരീരിക പ്രകടനങ്ങളും രോഗിക്കുണ്ടാവും. കിതപ്പ്, തലവേദന, നെഞ്ചുവേദന, അമിതമായ വിയർപ്പ്, തലയ്ക്കു ഭാരക്കൂടുതൽ തുടങ്ങി ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങളും രോഗി പ്രകടിപ്പിക്കും. നിസ്സഹായതാബോധം, ഓർമക്കുറവ്, അശ്രദ്ധ, ആധി, ക്ഷീണം തുടങ്ങിയ മാനസിക ഭാവങ്ങളും

രോഗിയിലുണ്ടാകും. ഇല്ലാത്ത പ്രശ്നങ്ങളും, സംഭവ്യമല്ലാത്ത അപകടങ്ങളെയും മുൻകൂട്ടി കാണുന്ന രോഗി ഇവയെക്കുറിച്ച് ഓർത്ത് വല്ലാതെ വിഷമിക്കുകയും ചെയ്യും.

സൈക്കോത്തെറാപ്പി മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് Anxiety Neurosis നെ ചികിത്സിക്കാനാവുകയില്ല. ചെറിയ തോതിൽ മരുന്നുകളും മറ്റ് ഔഷധങ്ങളും ആവശ്യമായി വരും. മനോരോഗവിദഗ്ദ്ധ (Psychiatrist) നെ ഈ കാര്യത്തിൽ രോഗിക്കു ഏർപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.

(c) ഒഴിയാബാധ (Obsessive Compulsive Neurosis)

ഒഴിയാബാധ പോലെ മനുഷ്യമനസ്സിനെ ചുറ്റിപ്പറ്റുന്ന ചിന്തകൾക്കും, പ്രവർത്തിക്കും ഒബ്സസ്സീവു ന്യൂറോസിസ് എന്നു പറയാം. അടിസ്ഥാനരഹിതമായ ചിന്തകൾ എപ്പോഴും മനസ്സിനെ വേട്ടയാടിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ യുക്തിരഹിതമായ പ്രവൃത്തികളും ആവർത്തിച്ചു എന്നിരിക്കും. കൂടെക്കൂടെ കൈകഴുകുക, മുഖം തുടയ്ക്കുക തുടങ്ങി ഒരേ പ്രവൃത്തി ആവർത്തിക്കാൻ രോഗി നിർബന്ധിതനാകും. ഈ ചിന്തകളും പ്രവൃത്തികളും യുക്തിരഹിതമെന്നു മനസ്സിലാക്കി ചെയ്യാതിരുന്നാൽ - അത് ഒരു ആന്തരിക സംഘർഷം വ്യക്തിയിലുളവാക്കും. ആ സംഘർഷം ഒഴിവാക്കാൻ വീണ്ടും ആ പ്രവൃത്തി ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വില്യം ഷേക്സ്പിയറിന്റെ ലോകപ്രശസ്തമായ 'മാക്ബത്തിൽ' ലേഡി മാക്ബത്തു കൂടെക്കൂടെ കൈകഴുകുന്നതായി ചിത്രീകരിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. അഗാധമായ കുറ്റബോധം ഒഴിവാക്കാൻ ലേഡി മാക്ബത്ത് എത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടും മറ്റു മാർഗ്ഗമൊന്നും കാണുന്നില്ല. ഒബ്സസ്സീവു ന്യൂറോസിസിനു നല്ല ഒരു ഉദാഹരണമാണ് ഇവിടെ കാണുന്നത്. സാധാരണഗതിയിൽ 'പ്യൂരിറ്റൻ' ചിന്താഗതിയും മനോഭാവവും വെച്ചുപുലർത്തുന്നവരാണ് ഈ അസുഖത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നത്. ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിലും, സാമൂഹിക പശ്ചാത്തലത്തിലും വളർത്തപ്പെടുന്നവരിലാണ് ഈ രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. ഇതു ഗുരുതരമായ മാനസിക രോഗങ്ങളുടെ ഒരു ലക്ഷണമാകാനും മതി. ചികിത്സയ്ക്കു മുൻപ് അതു പരിശോധിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. ലഘുവായ മാനസിക രോഗത്തിൽ പെടുന്നതാണെങ്കിൽ സൈക്കോത്തെറാപ്പിയിൽക്കൂടി ഫലപ്രദമായി ഇതിനെ ചികിത്സിക്കാം. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഔഷധവും ആവശ്യമായി വരും.

(d) യുക്തിപരമല്ലാത്ത ഭയം (Phobias)

മുകളിൽപ്പറഞ്ഞ രോഗത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നതാണ് ഇതും. അടിസ്ഥാനമില്ലാത്തതും യുക്തിക്കു നിരക്കാത്തതുമായ ഭയത്തിനു വ്യക്തി അടിമപ്പെടുന്നു. മിക്കവരിലും ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊന്ന് എന്ന വിധത്തിൽ ഈ അസുഖം കാണപ്പെടാറുണ്ട്. ഉയർന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ നില്ക്കാനുള്ള ഭയം, ഏകാന്തതയിലുള്ള ഭയം, ആൾക്കൂട്ടത്തെ ഭയം, പട്ടി, പൂച്ച,

എലി തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളെ ഭയം, ഇരുട്ടിനെ ഭയം, ആഴത്തെ ഭയം തുടങ്ങി പല നിലകളിൽ ഇതു കാണപ്പെടുന്നു. സാധാരണനിലയിൽ വ്യക്തിക്ക് ഇതു വളരെ ദോഷം ചെയ്യാറില്ലെങ്കിലും പ്രത്യേക സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉത്ക്കടമായ മാനസിക വിക്ഷോഭത്തിന് ഇത് ഇടയാക്കും. മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ സഹായത്തോടെ രോഗി ഭയപ്പെടുന്ന യാഥാർത്ഥ്യവുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകുവാൻ അവസരം നല്കിയാൽ ഈ ചെറിയ അസുഖത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുവാൻ വിഷമമില്ലതന്നെ.

2. സൈക്കോസിസ് (Psychosis)

ഗുരുതരമായ മാനസിക രോഗങ്ങളാണ് ഇക്കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്നത്. രോഗികൾ യാഥാർത്ഥ്യവുമായി ബന്ധം പുലർത്തുവാൻ സാധ്യമാകാത്ത നിലയിലായിരിക്കും. സ്ഥലകാല ഭേദങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനാവാതെ സംഭാഷണം ചെയ്യും. ചിലപ്പോൾ ക്രൂരമായ പെരുമാറ്റം ഉണ്ടാകും. ആത്മഹത്യാവാസനയും ചില രോഗികളിൽ ശക്തിപ്പെട്ടിരിക്കാം. തരംകിട്ടിയാൽ ആത്മഹത്യയ്ക്കു ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യും. മതിവിഭ്രമം, മിഥ്യാബോധം ഇവ സാധാരണയായ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. എല്ലാത്തരത്തിലുള്ള സ്കിസോഫ്രേനിക് (SCHIZOPHRENIC) രോഗങ്ങളും ഇക്കൂട്ടത്തിൽപ്പെടുന്നതാണ്. ഗുരുതരമായ ശാരീരിക തകരാറുകൾ മിക്ക രോഗികൾക്കും ഉണ്ടായിരിക്കും. ന്യൂറോട്ടിക് രോഗങ്ങളിൽനിന്നുമുള്ള പ്രധാന വ്യത്യാസം അതുതന്നെയാണ്.

വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലും മനോരോഗ ചികിത്സയിലും വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയ Psychiatrist നു മാത്രമേ ഇവരെ ചികിത്സിക്കാനാവൂ. ഷോക്കടിപ്പിക്കുക (E. C. T. Electro Convulsive Therapy) ഇൻസുലിൻ കുത്തിവയ്ക്കുക, മറ്റുള്ള ഔഷധങ്ങൾ നല്കുക തുടങ്ങിയവയാണു ചികിത്സാമാർഗങ്ങൾ. പ്രാഥമിക ഘട്ടങ്ങളിൽ കൗൺസലിംഗിനോ മറ്റു മനഃശ്ശാസ്ത്ര ചികിത്സകൾക്കോ വലിയ സാംഗത്യമില്ല. രോഗി സുഖം പ്രാപിച്ചു യാഥാർത്ഥ്യത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടുവരുമ്പോൾ കൗൺസലിംഗ് നല്കുന്നതു ഫലപ്രദമായിരിക്കും. ഗുരുതരമായ രോഗമാണെങ്കിലും മിക്ക അസുഖങ്ങൾക്കും ചികിത്സ സാധ്യവുമാണ്. അതോടൊപ്പം ഫലപ്രദവുമാണ്. എന്നാൽ ദീർഘകാലത്തേക്കും ചില അവസരങ്ങളിൽ ആയുഷ്പര്യന്തവും മരുന്നു തുടർന്നുകൊള്ളുവാൻ രോഗി ബാദ്ധ്യസ്ഥനായിരിക്കും.

3. സൈക്കോ സൊമാറ്റിക് (Psycho Somatic)

സൈക്കോ എന്നാൽ മനസ്സും സോമാ എന്നാൽ ശരീരവും എന്നാണ് അർത്ഥം. മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനം ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനമാണ് ഈ രോഗങ്ങളുടെ പ്രത്യേകത. അതായതു നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷം ശാരീരികമായി മറ്റു രോഗങ്ങൾ വരുത്തിവെക്കുക എന്നത് ഇന്നു സാധാരണയായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ‘രക്തസമ്മർദം’ ആവ

ശ്യമില്ലാതെ വർദ്ധിപ്പിക്കരുത് എന്നു സാധാരണ സംഭാഷണങ്ങളിൽപ്പോലും പറയാറുണ്ടല്ലോ. പെപ്റ്റിക് അൾസർ, ആസ്തമാ, രക്തസമ്മർദം, ആർത്തവത്തിനു മുൻപുള്ള സംഘർഷങ്ങൾ, ഷണ്ഡത്വം, ലൈംഗിക മരവിപ്പു തുടങ്ങിയവ ഈ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളായി പുറത്തുവരും. ശാരീരിക രോഗങ്ങൾക്കു ഡോക്ടറുടെയും, മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾക്കു മനഃശാസ്ത്രപരമായ കൗൺസലിംഗ് നടത്താൻ കഴിവുള്ളവരുടെയും കൂട്ടായ ചികിത്സയ്ക്കു രോഗിയെ പൂർണമായും സൗഖ്യപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. കൗൺസലിംഗ് ഏതെല്ലാം രീതിയിൽപ്പെട്ട മാനസിക രോഗങ്ങൾക്കു ഫലപ്രദമാണ്?
2. റഫറൽ കൗൺസെലിംഗ് എന്നാൽ എന്താണ്?
3. നോട്ടു കുറിക്കുക (a) സൈക്കോസിസ് (b) സൈക്കോസൊമാറ്റിക് (c) ഹിസ്റ്റീരിയാ.

പാഠം 6

വി. കുമ്പസാരവും കൗൺസലിംഗും

❑ കുമ്പസാരത്തിനുള്ള വിശേഷതകൾ ❑ കൗൺസലിംഗ് പട്ടക്കാരന്റെ ശുശ്രൂഷകളെ എങ്ങനെയെല്ലാം സഹായിക്കുന്നു

രഹസ്യകുമ്പസാരം (Private confession) നിലവിലുള്ള നമ്മുടെ സഭയിലും റോമൻ കത്തോലിക്കാസഭയിലുമൊക്കെ കുമ്പസാരത്തിനും പുറമെ കൗൺസലിംഗിന്റെ ആവശ്യകത എന്താണ്? വി. കുമ്പസാരം ഉപേക്ഷിച്ച പാശ്ചാത്യസഭാപാരമ്പര്യങ്ങളിൽപ്പെട്ടവർക്കല്ലേ ഈ കൗൺസലിംഗിന്റെ ആവശ്യകത എന്നു ചോദിക്കുന്ന വിശ്വാസികൾ ധാരാളമുണ്ട്. മറ്റൊരു കൗൺസെലിംഗ് ആവശ്യമില്ലാത്ത വിധത്തിൽ ആത്മാർത്ഥമായ കുമ്പസാരം നടത്തി, നല്ല ഫലങ്ങൾ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഈ സംശയം അസ്ഥാനത്തല്ല. എന്നാൽ ബഹുഭൂരിപക്ഷം വരുന്ന വിശ്വാസികളുടെയും അനുഭവം ഇത്തരത്തിലുള്ളതാണെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. ഇന്നത്തെ രീതിയിലുള്ള കുമ്പസ്സാരം മൂലം വിശ്വാസികൾക്കുള്ള പ്രയോജനം എന്താണെന്ന് അന്വേഷിച്ച് ഒരു സർവേ കുറച്ചുനാൾമുൻപ് ഈ ലേഖകൻ നടത്തുക

യുണ്ടായി. അതിൽനിന്ന് വ്യക്തമായ ചില യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ മാത്രം ചുവടെ ചേർക്കുന്നു. 'വി. കുമ്പസാരം നടത്തുന്നത് എന്തിനുവേണ്ടി' എന്ന ചോദ്യത്തിനു ലഭിച്ച മറുപടികൾ (വിവിധ പ്രായത്തിലും വിദ്യാഭ്യാസ നിലവാരത്തിലുമുള്ള 80 പേരാണ് ഈ സർവേയിൽ പങ്കെടുത്തത്).

1. സഭയുടെ ഒരു ചട്ടമായതിനാൽ	– 25%.
2. വി. കുർബാന അനുഭവിക്കുന്നതിന് കുമ്പസാരിക്കണമെന്നുണ്ട്	– 17.5%.
3. പാപങ്ങൾ ഏറ്റുപറയുന്നതിന്	– 47.5%.
4. മനസ്സിനെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കിടുന്നതിന്	– 7.5%.
5. ശാരീരിക സൗഖ്യത്തിന്	– 2.5%.
ആകെ	100.00

പാപങ്ങൾ മോചിക്കപ്പെടുവാൻ കുമ്പസാരിക്കണം എന്നുള്ള ചിന്തയ്ക്കാണ് ഇവിടെ മുൻതൂക്കമെന്നു കാണാവുന്നതാണ്. 47.5% പേർ ആ തരത്തിൽ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ 7.5% പേർ മാത്രമാണു പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കുന്നതിനു കുമ്പസാരം പ്രയോജനപ്രദമെന്നു കണ്ടെത്തിയത്. 47.5% പേർ പാപപരിഹാരത്തിനുള്ളതാണു വി. കുമ്പസാരം എന്നു രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും തികച്ചും വ്യക്തിപരമായ പാപങ്ങളല്ലാതെ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയതായി കണ്ടില്ല. പ്രത്യേകിച്ചും ചെയ്യേണ്ടത് ചെയ്യാഞ്ഞത് (Sins of Omissions) പാപമാണെന്ന് ആരും മനസിലാക്കിയിട്ടില്ല. സമ്പത്തിനോടുള്ള ആർത്തി, അധികാരമോഹം, ആഡംബരപ്രിയം പല തരത്തിലുള്ള സാമൂഹികദ്രോഹങ്ങൾ ഇവയൊന്നും ആരിലും അനുതാപബോധമുണ്ടാക്കുന്നതായി കാണുന്നില്ല. വൈദികർക്കുള്ള പാപമോചനാധികാരത്തെക്കുറിച്ച് 75% പേർ അനുകൂലമായ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ 25% പേർ അതേപ്പറ്റി കാര്യമായി ചിന്തിച്ചിട്ടില്ല എന്നു മറുപടി കൊടുക്കാനാണിഷ്ടപ്പെട്ടത്. പാപമോചനാധികാരത്തെ നിഷേധിക്കാൻ അവർ മുതിർന്നില്ല എങ്കിലും 'രണ്ടായാലും സാരമില്ല' എന്ന നിലയിലുള്ള അഭിപ്രായപ്രകടനമാണ് അവരിൽ നിന്നുണ്ടായത്. ഒരുപക്ഷേ കുറ്റബോധമോ, പാപബോധമോ ഇല്ലാത്തവർക്കു വിടുതലിന്റെ അനുഭവവും യാഥാർത്ഥ്യമാകയില്ലല്ലോ. എന്നാലും കൗൺസെലിംഗിന് ഇല്ലാത്തതായി വി. കുമ്പസാരത്തിന് പ്രത്യേകമായ സവിശേഷതകളുണ്ട്.

കുമ്പസാരത്തിനുള്ള വിശേഷതകൾ

1. വി. കുമ്പസാരം ഒരു കൂദാശയാണ്. പാപക്ഷമ എപ്പോഴും ആവശ്യമായതിനാൽ വിശ്വാസികൾക്കു നൽകുവാൻ തക്കവണ്ണം കർത്താവു സഭയെ ഏൽപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു മർമമാണ്. യുക്തിയുടെ 'കുഴൽക്കണ്ണാടി'യിൽക്കൂടി അതിലെ സത്യം വിവേചിച്ചറിയാൻ സാദ്ധ്യമല്ല.

2. വിശുദ്ധമായ കൂദാശ എന്ന നിലയിൽ വ്യക്തികളിൽ ഉളവാകുന്ന വിശ്വാസത്തിന്റെ ആഴം, ജീവിതപരിവർത്തനത്തിന് മനഃശാസ്ത്ര സങ്കേതങ്ങളേക്കാൾ അധികം പ്രയോജകീഭവിക്കും. ദൈവം പാപം മോചിക്കുന്നു എന്ന ബോദ്ധ്യം, കുറ്റബോധമുള്ളവർക്ക് അധികമായ ആശ്വാസം പകർന്നുകൊടുക്കുന്നു.

3. വി. കുമ്പസാരത്തിനൊരുങ്ങുന്ന വിശ്വാസി, നിർബന്ധമായി പാപബോധമുള്ളവനായിത്തീരുവാൻ ഒരു പരിശ്രമമെങ്കിലും നടത്തുന്നു. 'പാപം' എന്ന ചിന്ത തന്നെ അപ്രസക്തമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സെക്കുലർ ലോകത്തിലാണല്ലോ ഇന്നു നാം ജീവിക്കുന്നത്.

4. പ്രശ്നങ്ങൾ മൂലം തകർന്ന ജീവിതങ്ങളെ ശരിപ്പെടുത്തുവാൻ ദൈവകൃപയിൽ ആശ്രയിച്ചു സമർപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള അവസരമാണ് യഥാർത്ഥമായ ഒരു കുമ്പസാരം. പ്രശ്നങ്ങളുടെ നടുവിൽ സ്വന്തബുദ്ധിയിലുദിക്കുന്ന പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ആശ്രയിക്കാതെ ദൈവയിഷ്ടം എന്താണെന്ന് അന്വേഷിക്കുവാൻ വി. കുമ്പസാരം ഒരു മുഖാന്തരമാകുന്നു.

5. പൗരോഹിത്യത്തിനു സഭയിൽ കല്പിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ഥാനം പവിത്രമായ ഒന്നാകയാൽ, ഒരു മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനോടു തോന്നുന്നതിൽ അധികമായ മാനസികഐക്യം പുരോഹിതന്മാരോടു തോന്നുവാൻ ഇടയുണ്ട്. ഈ അനുകൂലമായ സാഹചര്യം വിശ്വാസികൾക്കു പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാൻ തക്കവണ്ണം നടപ്പിലും, ചിന്തയിലും പ്രവൃത്തിയിലും ഇടപെടലിലും ഉന്നതനിലവാരം പുലർത്തുവാൻ പട്ടക്കാർ ബാദ്ധ്യസ്ഥരാണ്.

ഈ നിലയിൽ നാം നോക്കുമ്പോൾ കൗൺസലിംഗിനെ വി. കുമ്പസാരത്തിനു പകരം സ്വീകരിക്കാവുന്ന ഒരു പരിപാടിയായി പരിഗണിക്കാനാവുകയില്ല.

എന്നാൽ കൗൺസലിംഗ് ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ വി. കുമ്പസാരത്തിനു സഹായകമായി വർത്തിക്കും എന്നുകൂടി പരിശോധിക്കാം.

കൗൺസലിംഗ് പട്ടക്കാരന്റെ ശുശ്രൂഷകളെ എങ്ങനെയെല്ലാം സഹായിക്കുന്നു?

1. മനുഷ്യമനസ്സുകളുടെ സങ്കീർണ്ണതയെക്കുറിച്ച് അറിവു പകരാൻ തക്കവണ്ണം മനഃശാസ്ത്രം ഇന്നു വികസിച്ചുകഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഈ അറിവു പ്രായോഗിക രംഗങ്ങളിൽ വേണ്ടുംവണ്ണം പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയാണു കൗൺസലിംഗ് വർത്തിക്കുന്നത്. അതിനാൽ മനുഷ്യമനസ്സുകളെ ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ കൗൺസലിംഗ് പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിനു പള്ളിയിൽ വരുന്ന ഒരു വിശ്വാസി എല്ലാ ദിവസവും തലയിൽ കൈവച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കണമെന്നാവശ്യപ്പെടുന്നു. പട്ടക്കാരൻ എല്ലാ ഞായറാഴ്ചയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ എന്തിനുവേണ്ടിയാണ്

ഈ പ്രാർത്ഥന എന്ന് അന്വേഷിക്കുവാൻ പട്ടക്കാരനും മുതിരുന്നില്ല. ഇവിടെയാണു കൗൺസലിംഗ് പരിശീലനം നമ്മുടെ സഹായത്തിനെത്തുന്നത്. സാധാരണഗതിയിൽ പരിഹരിക്കപ്പെടാത്ത ഏതോ മാനസിക സംഘർഷം, കൂടെക്കൂടെ പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്ന വ്യക്തിക്കുണ്ടെന്ന് അനുമാനിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. അവയെക്കുറിച്ചു അന്വേഷിച്ചു വെളിപ്പെടുത്തുകയാണെങ്കിൽ ആ പ്രശ്നവും പ്രത്യേകം ഓർത്ത് അർത്ഥവത്തായി പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. അതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകയും ചെയ്യും.

2. പ്രശ്നങ്ങളെ യുക്തിപരമായി സമീപിക്കാതെ, വൈകാരിക നിലവാരത്തിൽ സമീപിക്കുവാൻ കൗൺസലിംഗ് പരിശീലനം സഹായിക്കുന്നു. യുക്തിയിൽ ഉടലെടുക്കുന്നതു സംശയമാണ്. പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രശ്നങ്ങളായിത്തീരുന്നതു വൈകാരിക തലങ്ങളിലേക്കു വ്യാപിക്കുമ്പോഴാണ്. ഉദാഹരണത്തിനു പരീക്ഷയിൽ തോൽക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥിക്കു ഭയം, നിരാശ, ആധി, ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഉത്ക്കണ്ഠ ആദിയായ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിൽ തോൽവി ഒരു പ്രശ്നമായിത്തീരുന്നില്ല. വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകാത്തതിനെക്കുറിച്ചല്ല, പ്രശ്നങ്ങളുടെ ആവിർഭാവം വൈകാരിക തലങ്ങളിലുണ്ടാകുന്നു എന്നു മനസ്സിലാക്കുന്നതിനാണ് ഇത് സൂചിപ്പിച്ചത്. ബുദ്ധിപരമായ നിലയിൽ ഉപദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നത് ഉപരിപ്ലവമായ ഒന്നായി സ്ഥിതി ചെയ്യും. ആഴത്തിൽ വേരോടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാനാവില്ല.

3. കൗൺസലിംഗ് പരിശീലനം വ്യക്തിയുടെ സ്വന്തജീവിതത്തെ വിശകലനം ചെയ്ത് ആവശ്യമായ തിരുത്തലുകൾ വരുത്താൻ ഉപയുക്തമായ ഒന്നാണ്. സ്വന്തം ജീവിതത്തിലെ അമിതമായ ഉത്കണ്ഠയും നിരാശയുമൊക്കെ അതിജീവിക്കാനാവത്തവർക്കു മറ്റുള്ളവരേയും ഫലപ്രദമായി സഹായിക്കാനാവില്ല. അതിനാൽ സ്വയാവബോധം കൗൺസലർക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അതുൾക്കൊള്ളുവാൻ കൗൺസലിംഗിലെ പരിശീലനം സഹായിക്കുന്നു.

4. വ്യക്തികളുടെ അടുക്കലേക്കു ചെല്ലാതെതന്നെ അവർ ഇങ്ങോട്ടു വരുന്ന ഒരു സന്ദർഭമാണു വി. കുമ്പസാരത്തിന്റേത്. അവിടെ വെളിപ്പെടുത്തുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഉടനെതന്നെ പരിഹരിച്ച് അയയ്ക്കാമെന്നു ചിന്തിക്കുന്നതു ശരിയല്ല. വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ മനസ്സിലാക്കി പിന്നീടു കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടവ പിന്നത്തേക്കു സൗകര്യമായി മാറ്റിവെക്കേണ്ടതാണ്. അങ്ങനെ പിന്നത്തേക്കു മാറ്റിവെക്കുമ്പോൾ അതിനുള്ള സമയവും, സൗകര്യവും അവരുടെകൂടെ സൗകര്യം നോക്കി നിശ്ചയിക്കേണ്ടതാണ്. ആ നിലയിൽ പിന്നീടുള്ള കൗൺസലിംഗിനായി കണ്ടുമുട്ടുന്ന ആദ്യവേദി എന്ന നിലയിൽ കുമ്പസാരത്തിനു വരുന്ന

സന്ദർഭത്തെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. ഇവിടെ ഓർത്തിരിക്കേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യമുള്ളത്, വ്യക്തിയുടെ ആത്മീയ നിലവാരത്തെക്കുറിച്ച് എപ്പോഴും ശ്രദ്ധ നാം കൊടുക്കുന്നതിനാൽ ഈ തരത്തിലുള്ള കൗൺസലിംഗിന്റെ അന്ത്യത്തിലും വി. കുമ്പസാരവും വി. കുർബാനാനുഭവവും നിശ്ചയ മായും അനുഭവിക്കാനുള്ള ക്രമത്തിലായിരിക്കണം അതു പര്യവസാനി ക്കേണ്ടത്.

5. വ്യക്തിയുടേയും കുടുംബത്തിന്റെയും പ്രശ്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ അങ്ങോട്ടു ചെന്ന് ഇടപെടുവാൻ വൈദികനു സ്വാതന്ത്ര്യമുള്ളതുകൊണ്ട് അപ്പോഴെല്ലാം ആവശ്യമായ സഹായങ്ങൾ നല്കാൻ കൗൺസലിംഗ് പരിശീലനം പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിനു രോഗം, മരണം, കുടുംബകലഹം, വാർധക്യം തുടങ്ങി അനവധി സന്ദർഭങ്ങളിൽ വിശ്വാ സികളുമായി ബന്ധപ്പെടുവാൻ വൈദികർക്കു കഴിയുമല്ലോ. വി. കുമ്പ സാരത്തിനു പുറമെയുള്ള ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിലാണു കൗൺസലിംഗ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി നടത്തപ്പെടാവുന്നത്.

6. മാനസിക രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഏകദേശമായ ഒരറിവ് 'റഫറൽ കൗൺസലിംഗിനു' വൈദികരെ സഹായിക്കുന്നു. ഭൂതപ്രേതാദികളിലും അന്ധവിശ്വാസങ്ങളിലും ഇന്നും മനുഷ്യർ കുടുങ്ങികിടക്കുന്നുണ്ട്. തെറ്റായ മാർഗങ്ങൾ അവലംബിച്ചു രോഗം ഗുരുതരമാക്കിത്തീർക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ രോഗത്തിന്റെ ഗുരുലഘുത്വം മനസ്സിലാക്കി യോജ്യമായ ചികിത്സ എത്തിച്ചുകൊടുക്കുവാൻ കൗൺസലറുടെ അറിവു പ്രയോജ നപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ആഴമേറിയ ദൈവാശ്രയബോധവും ഉയർന്ന ധാർമിക നിലവാരവും വശ്യമായ പെരുമാറ്റവും ആകർഷകമായ സംഭാഷണരീതിയുമൊക്കെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കിയ ഒരു വൈദികനിൽ ഒരു നല്ല കുമ്പസാര പിതാവിനെയും ഒരു യഥാർത്ഥ കൗൺസലറേയും മാറി മാറി ദർശിക്കു വാൻ വിശ്വാസികൾക്കു സാധിക്കും.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. വി. കുമ്പസാരവും കൗൺസലിംഗും തമ്മിൽ ഏതുവിധത്തിൽ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നു കണ്ടുപിടിക്കുക?
2. കൗൺസലിംഗ് പരിശീലനം വി. കുമ്പസാരത്തിൽ എപ്രകാരം പ്രയോജനപ്പെടുത്താം?
3. നിലവിലുള്ള കുമ്പസാരത്തിന്റെ രീതിയിൽ നിങ്ങൾ സന്തുഷ്ട രാണോ? അല്ലെങ്കിൽ, അതിന്റെ വേദശാസ്ത്രപരമായ സത്യ ങ്ങൾക്കു കോട്ടം വരാതെ അതിനെ എങ്ങനെയെല്ലാം പരിഷ്ക രിക്കാം?

Bibliography

1. Hans Raj Bhatia — 'General Psychology' Oxford, I B H Publishing Co. New Delhi
2. B. Von Haller Gilmes — 'Applied Psychology' Tata Mcgrew - Hill Pub. Co. Ltd. New Delhi
3. J. M. Fuster — 'Personal Counselling' ST. Xavier's Institute, Bombay
4. B. J. Prasantham — 'Indian Case Studies in Therapeutic Counselling' C. C. Centre, Vellore - 1
5. C. T. Morgan, R. A. King — 'Introduction to Psychology' Tata Mcgrew - Hill Pub. Co. Ltd. New Delhi
6. ഫാ. മാർസൽ — 'മനഃശാസ്ത്രം'
7. ” — തെറാപ്പികൾ Pub. By C P R C പൊന്നുരുന്നി, കൊച്ചിൻ
8. ഡോ. ഡാനിയേൽ തോട്ടാക്കര — കൗൺസലിംഗ്: ഒരാമുഖം